Elisabeth Lukas
Prólogo de Álex Rovira

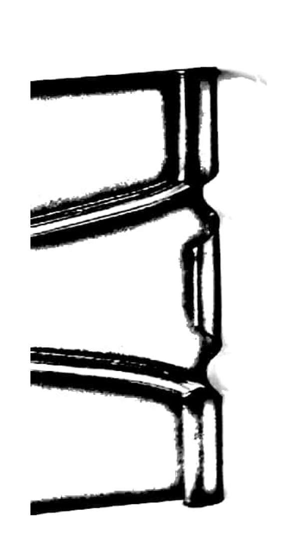
Viktor E. Frankl

El sentido de la vida

El pensamiento esencial de Viktor E. Frankl

Viktor E. Frankl

El sentido de la vida



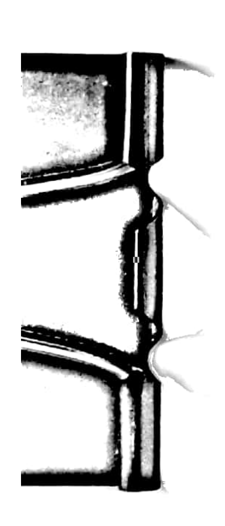
VIKTOR E. FRANKL. EL SENTIDO DE LA VIDA

Elisabeth Lukas

Traducción
BERNARDO MORENO CARRILLO

Título original: *Viktor E. Frankl (1905-1997) — Arzt und Philosoph*
Deutsche Erstausgabe beim Profil Verlag München 2005, 2008.
Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung des Profil Verlags München.

Primera edición en esta colección: septiembre de 2008



Plataforma Editorial
C/Muntaner, 231, 4° 1ª B – 08021 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14
www.plataformaeditorial.com
info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B-14313-2011
Printed in Spain – Impreso en España

Diseño de cubierta:
dtm+tagstudy (www.tagstudy.es)
Fotografía de portada:
©iStockphoto.com/io_nia

Impreso por:
LIBERDÚPLEX (Barcelona)

ÍNDICE



Celebremos la vida

Álex Rovira

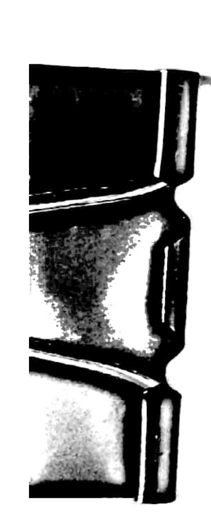
En raras ocasiones tenemos el privilegio de leer un libro cuyo contenido sea tan revelador, lúcido, honesto y extraordinario que, tras su lectura, se produzca un cambio significativo en la visión de la existencia. Por ello me alegro y celebro, amigo lector, que esta obra que está leyendo en estos momentos haya llegado a sus manos.

La difusión de la obra del doctor Viktor Frankl, a partir de su libro *El hombre en busca de sentido* estableció un antes y un después en el análisis existencial del ser humano y de la psicoterapia, y mereció el reconocimiento de millones de lectores tras su primera edición en 1946.

Viktor Frankl era doctor en medicina. Nació en Viena el 26 de marzo de 1905 y sobrevivió a la experiencia de cuatro campos de concentración nazis, incluyendo el de Auschwitz, desde 1942 hasta 1945. Sus padres, esposa y familiares fallecieron en el Holocausto. Debido a estas terribles experiencias y a su propia

alquimia interior, el doctor Frankl desarrolló una aproximación revolucionaria a la psicoterapia conocida como Logoterapia o terapia basada en el Sentido. Sus más de treinta libros han sido traducidos a 26 idiomas y fue reconocido con 29 doctorados *honoris causa* en diferentes universidades del mundo. Frankl enseñó en la Universidad de Viena hasta los 85 años de edad de forma regular y falleció el 3 de septiembre de 1997.

El autor, que vivió la destrucción total de su entorno y el exterminio de sus seres queridos, que padeció hambre, frío, las peores brutalidades imaginables y que tantas veces estuvo cerca de la muerte, aceptó que la vida era digna de ser vivida. Su obra es revolucionaria precisamente porque se sumerge en la esencia del sufrimiento humano llevado al límite, así como en los mecanismos psicológicos que nos llevan a manifestar lo mejor y lo peor de nuestra especie. Pese a las circunstancias que fraguaron su obra, su aportación se caracteriza por un mensaje extraordinariamente positivo sobre nuestra capacidad para superar adversidades y construir una vida con sentido no sólo para nosotros mismos, sino para los demás.



Frente al discurso pesimista, la indolencia, el nihilismo, la pereza, el cinismo, el análisis banal o la apología de la resignación, la experiencia y el mensaje de Viktor Frankl se hacen hoy más necesarios que nunca, sesenta años después de aquella terrible situación para la humanidad. Ya entonces el doctor Frankl defendía que lo que verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida, ya que en realidad no importa que no esperemos nada de ella, porque que

es ella quien espera algo de nosotros, y esta respuesta no tiene que estar hecha de palabras ni de meditación, sino de una acción coherente basada en el compromiso con el otro, en el bien común. En última instancia, repite Viktor Frankl a lo largo de su obra, *vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo.*

Y para ello, una de sus mayores aportaciones nace de un enunciado aparentemente simple pero profundamente revelador: la última de las libertades humanas, la libertad esencial, aquella que nadie nos puede arrebatar, es la de elegir nuestra actitud, por difíciles, dolorosas, o complejas que sean las circunstancias. En efecto, las experiencias de la vida en un campo de concentración muestran que el hombre tiene tal capacidad de elección. Los ejemplos aportados por el doctor Frankl en su obra son abundantes y prueban que puede vencerse desde la apatía hasta la ira, desde la resignación hasta el egotismo.

En ese sentido, el autor señala que aquellos que estuvieron en campos de concentración observaron a algunos hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo esta última libertad para decidir su propio camino.

Y es precisamente esta libertad que no nos puede ser arrebatada la que hace que la vida tenga sentido y propósito.

En consecuencia, si existe tal libertad incluso ante la más grave de las crisis, el dolor, el sufrimiento y la muerte, el ser humano no está totalmente condicionado y determinado, sino que es él quien determina si ha de entregarse a las situaciones o hacer frente a ellas. En otras palabras, el ser humano en última instancia se determina a sí mismo. El hombre no se limita a existir, sino que siempre decide cuál será su existencia y lo que será al minuto siguiente, argumenta el doctor Frankl.

Y es que el sufrimiento es un aspecto de la vida que no puede erradicarse, como no puede apartarse la muerte, porque sin ellos la vida no es completa, no es real; sería una ficción. Muchas veces es precisamente una situación externa excepcionalmente difícil lo que da al ser humano la oportunidad de crecer más allá de sí mismo.

Pero entonces, ¿qué es lo que nos sostiene ante la adversidad, ante la dificultad o ante lo aparentemente imposible de superar?, cabe preguntarse. La respuesta que aporta el doctor Frankl es contundente: en esencia, la salvación del hombre está en el amor y a través del amor. En uno de sus fragmentos más conmovedores de *El hombre en busca de sentido*, escribe: «Comprendí cómo el hombre, desposeído de todo en este mundo, todavía puede conocer la felicidad –aunque sea sólo momentáneamente– si contempla al ser querido. Cuando el hombre se encuentra en una situación de total desolación, sin poder expresarse por medio de una acción positiva, cuando su único objetivo es limitarse a soportar los sufrimientos correctamente –con dignidad– ese hombre puede, en fin, realizarse en la

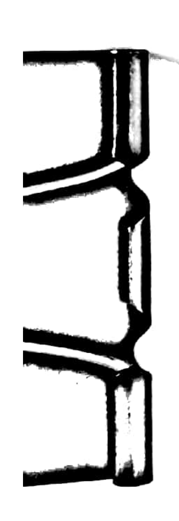
amorosa contemplación de la imagen del ser querido». Y esa contemplación no sólo se convierte en el oxígeno anímico que le puede aportar algo de felicidad ante un entorno terrible, sino que de hecho se trata de la palanca para la esperanza necesaria que nos permite seguir viviendo.

Luego, el amor a un ser amado o incluso el amor a una tarea que realizar (amor y creatividad, en definitiva), son los pilares sobre los que se construye la esperanza y el sentido de la vida; son las respuestas al «¿Por qué vivir?». Por ello, «quien tiene un porqué para vivir, encontrará casi siempre el cómo» solía decir el doctor Frankl. Pero para el alcance de ese sentido hay que ser capaz de trascender los estrechos límites de la existencia centrada en uno mismo, y creer que uno puede hacer una importante contribución a la vida; si no ahora, en el futuro. Esta sensación es necesaria si una persona quiere estar satisfecha consigo misma y con lo que está haciendo, creando de este modo una vida con sentido, desde un yo que deviene un nosotros y desde una entrega al presente que crea un futuro construido desde la conciencia y el amor.

Por ese motivo conviene celebrar la existencia de este libro que ahora acompaña al lector. En él encontrará reflexiones de un calado profundo, llenas de lucidez, amor, bondad y esperanza. Su lectura no le dejará indiferente, ya que la obra del doctor Frankl habla desde el alma. Como leí en un artículo de Jordi Nadal, editor de esta obra: «Leer a Viktor Frankl es la radiografía de nuestra alma. Si su lectura deja trazas en nuestro interior, estamos en el camino del sentido. Nuestro

cuerpo y nuestra vida han madurado, y somos personas que pueden ser designadas como seres humanos: aquellos que tienen derecho a aspirar a la felicidad. Por ello, la lectura y reflexión sobre su obra es una experiencia irreversible. No es que mires al mundo cambiado, es que has cambiado. Leer las páginas esenciales de este autor es tocar el tuétano de nuestra existencia».

Coincido plenamente con mi amigo y editor. Ambos creemos que en nuestra experiencia lectora no hemos encontrado nada más revelador que la obra del doctor Frankl. Leer sus reflexiones y experiencias crea libertad y nos lleva a descubrir que el trampolín hacia ella reside en nuestra conciencia y amor; en el simple gesto de elegir en cada momento nuestras actitudes positivas, activas y constructivas basadas en el bien común y en la voluntad de sentido.

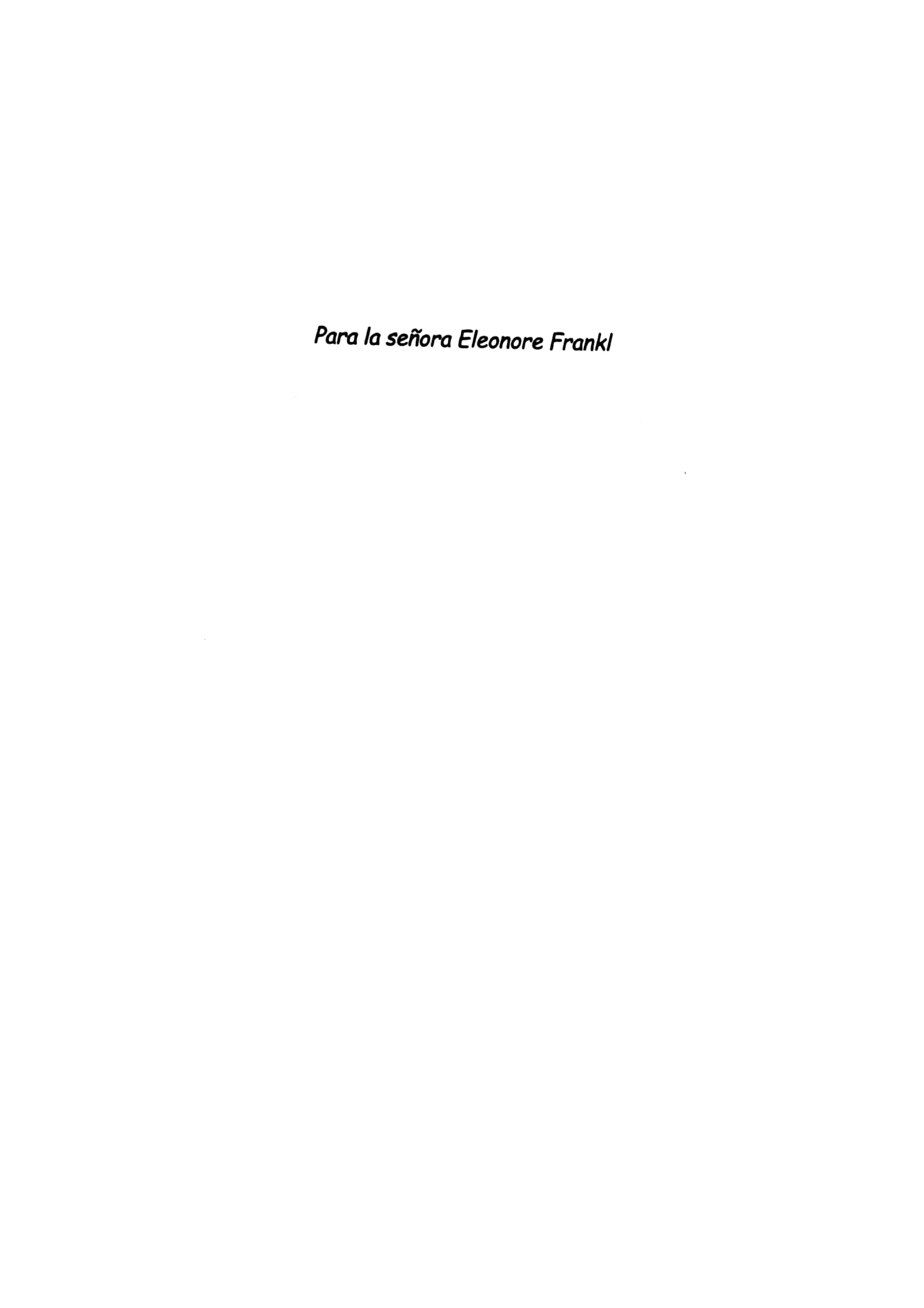


Entren en estas páginas y descubran su derecho a la felicidad y a la realización. Aquí encontrarán muchas llaves para abrir las puertas que conducen a ellas.

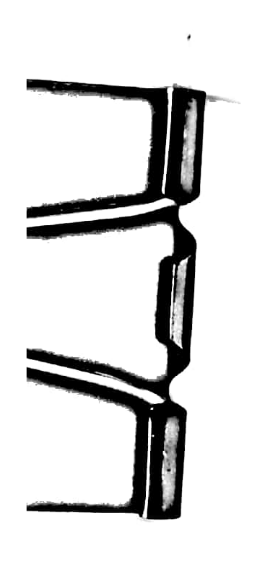
Bienvenidos a la celebración de la vida de la mano de un gran maestro.

Con profundo afecto y amistad,

Álex Rovira Celma



Para la señora Eleonore Frankl



Viktor Frankl a través de sí mismo

Karl-Heinz Fleckenstein

Los preparativos para los Juegos Olímpicos de Múnich en 1972 discurrían viento en popa. Una semana antes de la inauguración oficial, se celebró en el Palacio de Congresos del Deustches Museum un simposio donde se debatió de manera exhaustiva la importancia científica del deporte. Además de otros ponentes, se plantó también frente al atril un dinámico señor mayor, de pelo cano y algo revuelto: el médico y profesor vienés de Neurología y Psiquiatría Viktor E. Frankl. A los pocos compases, toda la sala estaba ya embelesada por sus comentarios. Aquí se encontraba un hombre que vivía lo que decía y decía lo que pensaba, que oponía a una sociedad orientada al rendimiento y al consumo una filosofía que predica que «la vida tiene un sentido»

De: *Am Fenster der Welt. Karl-Heinz Flecenstein im Gespraächt mit...*, Neue Stadt, Múnich, 1975, agotado, se reproduce por gentileza de la editorial.

y que el ser humano es el único ser que tiene el privilegio de preguntarse por este sentido.

Unos meses después, me encontraba yo sentado frente al profesor Frankl en su casa vienesa de Mariannengasse; era una persona increíblemente dinámica que, con sesenta y siete años, había aprendido a volar y que en su tiempo libre practicaba con pasión el alpinismo; una persona, en suma, que amaba tanto la vida que no podía por menos de transmitir este sentimiento a cuantos le rodeaban.



Yo no quería conocer tanto al profesor y erudito como al hombre Viktor E. Frankl. Y debo decir que mis expectativas se vieron sobradamente colmadas. Durante dos horas estuvo departiendo conmigo un hombre a quien, según sus propias palabras, se le partía el corazón cuando tenía delante a algún paciente que, tras muchos años de psicoterapia, se había vuelto más neurótico y desesperado que antes. En el transcurso de la conversación, reconocí al hombre Frankl en primer lugar por el hecho de que, con sus casi setenta años a cuestas, tenía la mirada puesta, a través de su Logoterapia y de todo su trabajo, en algo que, a pesar de su cansancio y del exceso de trabajo, le infundía nueva vida; y, en segundo lugar, por el hecho de que en aquel momento no me preguntaba si quería pasear, tomar café o bromear con sus nietos, sino que se entregó por completo al «ahora mismo». Yo saqué la impresión de estar ante una persona excepcional que consideraba único cada encuentro y cada situación, y que actuaba a tenor de ello.

He aquí un fragmento de la entrevista.

ENTREVISTA A VIKTOR E. FRANKL

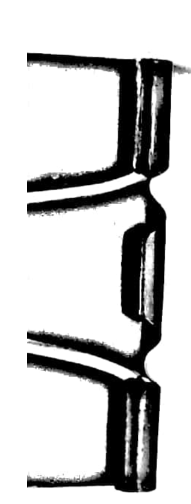
Profesor, en su libro El hombre en busca de sentido *habla de la «sensación de carencia de sentido» del hombre actual, de un «vacío existencial». ¿Radica esto tal vez en que el ser humano ha perdido el norte de su vida, en que ya no puede dominar su situación ni su futuro, en que se está viendo degradado al nivel de un ser agresivo e instintivo?*

El ser humano es un animal, pero al mismo tiempo es infinitamente más que un animal. Posee, además, la dimensión humana. En cierto modo se parece a un dado: extendido sobre un plano: es cuadrado pero, en realidad, tiene una dimensión más. Sin duda puede haber ciertas disposiciones agresivas en él, pero peraltadas a una dimensión humana. Como humano, no soy agresivo, sino algo completamente distinto: odio o amo. Como humano, no soy sólo el vehículo de energía sexual, sino que soy capaz de abnegación. La sexualidad se pone a su servicio y se convierte en un medio que expresa el encuentro con la pareja. Así pues, quiero decir esto: odiamos, de acuerdo; pero cuando sabemos enseñar al ser humano que no existe ningún motivo para odiar, entonces el odio se convierte en algo absurdo.

Si, por el contrario, usted enseña al ser humano que tiene un «potencial agresivo» que llevar a la práctica, entonces está creando en él una manía fatalista; por ejemplo, la de que la guerra, el odio y la violencia son un imperativo del destino. Pero no hay nada que sea solamente destino en el

ser humano, pues, en el marco de su dimensión personal, lo tiene todo por configurar. En modo alguno es cierto que esté en manos de cualquier tipo de agresión. Sólo se pone en sus manos si lo adoctrinamos diciéndole constantemente que no es el configurador de su vida, sino la víctima de circunstancias sociales o biológicas. El ser humano está ahí para superarse a sí mismo, para olvidarse, para perderse de vista, para hacer caso omiso de sí mismo en la medida en que se entrega a una cosa o a un prójimo. Esto es lo que yo entiendo por autotrascendencia. Sólo en ella se vuelve el ser humano verdaderamente humano.

Algo parecido ocurre con nuestros ojos. La capacidad de ver o percibir ópticamente el mundo que nos rodea se basa, curiosa pero innegablemente, en el hecho de que el ojo no se ve a sí mismo, ni a ninguna parte de sí mismo. Si padece cataratas, entonces ve una neblina, es decir, su propia opacificación; y si padece glaucoma, entonces ve alrededor de la fuente de luz una aureola con los colores del arco iris. Cuanto más deja de verse el ojo más sanamente funciona. Pues algo parecido le ocurre también al ser humano. ¿Cuándo un niño es completamente él mismo? Cuando se olvida de sí mismo, cuando está entregado a un juego. Es entonces cuando hay que tirarle una foto, no cuando se pone en pose pensando que se dispara el botón de la cámara y qué impresión va a causar.



Pero ¿cómo hemos de convencer al ser humano de que ha nacido para amar?

Saint-Exupéry dijo en cierta ocasión: «Amar no significa mirarse a los ojos, sino mirar juntos en una misma direc-

ción». Así pues, si le dijéramos a la gente: «Amaos, sed buenos unos con otros», eso sería la mayor tontería que podríamos hacer; sería moralizar el problema. Pero si los humanos abordan juntos las tareas que tienen pendientes, entonces se vuelven de repente colaboradores, y no por una orden externa. Yo no puedo ordenar a nade: ¡ama! Eso le puede repatear. Lo que tengo que hacer es parecerle digno de ser amado; entonces él amará también.

En este mismo orden de cosas, tampoco puedo yo forzar a alguien a que tenga fe. En esto existe, en mi opinión, un gran error, que las distintas confesiones no dejan de cometer una y otra vez. Decimos: «¡Tienes que creer! Si no crees, te condenarás». Eso es lo peor que podemos decirle a alguien. En vez de conseguir que el buen Dios parezca digno de ser creído, conseguiré justo lo contrario. Ahí está un curioso anciano, que parece tener especial interés en que yo crea en él, y que si no lo hago, se enfada, y entonces yo me condeno. Con ello no hacemos más que rebajar la imagen de Dios a los ojos de un ser humano –por ejemplo, de un niño–: estamos dando la imagen de un Dios pedante. ¿Qué quiere Él que yo crea? Pues bien, creeré si esto le hace ilusión... Pero eso no puede ser nunca una fe verdadera. ¿Por qué, no? Porque la intencionalidad se ha dejado fuera de juego.

Yo suelo explicar esto de la siguiente manera. Si le digo a usted: «¡Ríase!», eso producirá en usted una risa artificial. Pero si le cuento un chiste, entonces sí tendrá motivos para reírse. Hace poco, una famosa psicóloga me ha escrito diciendo que ha dejado de hacer «meditación trascendental», pues, cada vez que se pone a ello, cada vez que se ordena meditar, fracasa en el intento. Pero que, desde que ya no piensa en la meditación, medita «un montón». No se es

espiritual en la medida en la que uno se mira en el espejo, sino cuando mira más allá de sí mismo, a un tú. Ser persona significa estar dirigido «intencionalmente» al sentido, y a un ser prójimo. Pero, en el momento en el que estoy reflejándome, la imagen se congela. Ser sujeto significa estar dirigido a algún objeto. En el momento en que pretendo algo subjetivo, lo estoy objetivizando. Y en esta misma medida estoy perdiendo el objeto propio de la mirada de este subjetivo. Por lo tanto, no podemos pretender ciertas cosas, pues son ellas mismas intencionales.

¿Se puede encontrar en sus libros el tema de una psicoterapia rehumanizada?

Algo así no me atrevería yo a decirlo; pero el ser humano individual... ¡ése sí que despierta en mí una gran solicitud! A mí se me parte el corazón cuando veo a personas neuróticas que, por un tratamiento erróneo –en buena parte debido a una valoración errónea de lo humano en la persona, es decir, a una imagen falsa del ser humano–, han empeorado en vez de mejorar. Cuando uno tiene sentada delante a alguna de estas personas, uno no se cansa de hacer lo posible para realizar una corrección. Cuando vemos a gente que, en cuanto abre una revista, en cuanto enchufa la tele, resulta dañada iatrógenamente, cuando vemos que la convencen no sólo de lo que no está bien sino, además, de que eso precisamente que ha utilizado para intentar suicidarse..., en vez de poner a su disposición las numerosas cosas positivas que hay también...

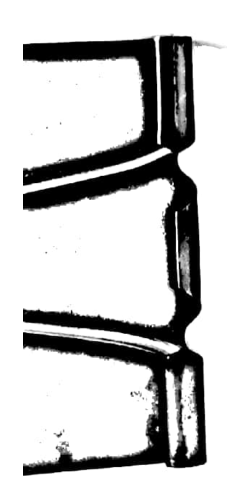
O sea, que parece que hay actualmente algo en la humanidad que no funciona...

Es exactamente lo que ocurre con la educación. La educación debería impulsar en los jóvenes un proceso de descubrimiento del sentido. La educación no puede dar sentido. El sentido no puede ser dado porque el sentido hay que descubrirlo; nosotros no podemos «prescribir» ningún sentido. Pero tampoco se trata de esto; ya estaría bien con que renunciáramos a bloquear el proceso de descubrimiento del sentido. El psiquiatra no tiene, por ejemplo, la tarea de hacer de nuevo a los seres humanos capaces de creer, de reorientarse a la religión. Pero ya estaría bien con que los psiquiatras dejaran de predicar que Dios no es otra cosa que una imagen paterna y la religión no es otra cosa que una neurosis compulsiva colectiva de la humanidad. Ya estaría bien con que los pedagogos dejaran de representar una imagen humana que socava y erosiona el ajuste de sentido normal de los jóvenes, y su entusiasmo.

Si soy adoctrinado, ya sea como paciente acomodado en un diván psicoanalítico o sea como estudiante sentado en un banco de la universidad, si soy adoctrinado en el pandeterminismo –el ser humano no es otra cosa que el producto de la herencia y del medio ambiente, o de algún otro proceso condicionante–, pues entonces tengo derecho a decir: puesto que no soy libre, ni por tanto responsable, ¿por qué no debo cometer actos criminales? Si convenzo a la gente de que el ser humano no es otra cosa que un «mono desnudo», si convenzo a la gente de que el ser humano no es otra cosa que una computadora, si convenzo a la gente de que el ser humano es el juguete de sus impulsos, mero producto de

relaciones de producción o resultado de procesos de aprendizaje, pues entonces estoy estrangulando su primordial orientación al sentido.

De este modo, el natural entusiasmo y altruismo de los jóvenes –que los impulsan a lanzarse al Tercer Mundo para intentar vencer el hambre, por ejemplo– se ve socavado de manera sistemática. ¿Cómo quiere usted hacer algo desde la Unesco si está creando una imagen psicológica del ser humano anticuada en treinta años? Está usted socavando ese poco que queda aún en el meollo. Pues bien, no creo que ser un idealista si digo que el hombre es un ser básicamente animado por una «voluntad de sentido». Esto se puede probar desde el punto de vista estadístico. De una estadística hecha a 8.000 estudiantes de 50 universidades de Estados Unidos, resultó que el 75 % tenía como meta principal dotar de sentido su vida.



Éste es el gran peligro: si yo considero a priori a un ser humano como una miserable salchicha, como si «su yo no fuera el señor de su propia casa» (Freud), o como si fuera simple juguete «más allá de la libertad y la dignidad» (Skinner), entonces lo estoy convirtiendo en un ser peor de lo que realmente es: ¡lo estoy corrompiendo! Si yo no le digo al criminal: «Tú eres un ser libre y responsable», sino «Tú eres el mero producto de tus circunstancias familiares o económicas», entonces estoy haciendo de él un hombre peor de lo que es. Por el contrario, si lo tomo como debe ser, si introduzco en mi imagen de él la «voluntad de sentido», entonces le estoy convirtiendo en eso que él puede llegar a ser, ¡estoy movilizando su potencial humano!

Se me ocurre una frase que ha dicho usted alguna vez: en la medida en que el ser humano «intenta explorar los límites de sus propias posibilidades, empuja estos límites a cada paso que avanza, haciéndolos recular, como el horizonte». Así pues, debemos buscar lo imposible para alcanzar lo posible, o, como dijo Ernst Bloch, «Quien quiera dar en el blanco, debe tirar al blanco».

Sí, es cierto.

Pero ¿cuál es la meta, el sentido de la vida humana? Me gustaría hacer esta pregunta no tanto al erudito profesor como al hombre Viktor Frankl.

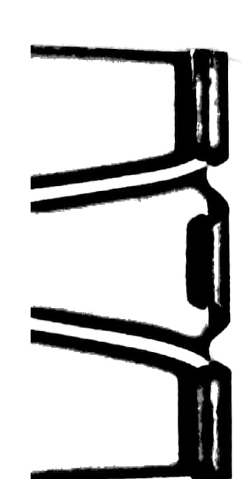
¿Quiere usted conocer al ser humano Frankl? ¡Esto es una cosa que sólo se puede vivir! En este encuentro con usted, yo no me pregunto quién soy, no pienso en mí, no reflexiono. Imposible decirlo mejor que Jaspers: «Lo que el hombre es, lo llega a ser a través de la cosa que hace suya». Haga usted, pues, su cosa aquí y ahora, y digamos asimismo con Goethe: «¿Cómo aprende el ser humano a conocerse? Nunca mediante el razonamiento, sino mediante la acción. Haz lo que debes, y sabrás lo que hay en ti. Pero ¿cuál es tu deber? La exigencia del momento».

Yo no sé quién soy, yo no sé qué soy, lo que hay en mí. Pero una cosa sí sé: si hay algo en mí, debe salir a la luz en la medida en la que por «la exigencia del momento» juzgo conveniente decir eso que considero cierto. Se me ocurre aquí esa frase muy hermosa de Hillel, uno de los dos sistematizadores del Talmud: «Si no yo, ¿quién entonces? Si no

ahora, ¿cuándo entonces? Pero si sólo para mí, ¿qué soy yo?». Lo que significa que si yo no llevo a cabo mi tarea, «la exigencia del momento», ¿quién debe llevarla a cabo entonces? ¡Nadie más puede llevarla a término! Y si no ahora, si no en este momento, ¿cuándo debo llevarla a término?

La posibilidad del sentido, ¿verdad?

Ésta es la singularidad de mi persona, implicada y comprometida en la unicidad de la situación con que me encuentro, en la que estoy. Esto es lo que constituye la doble responsabilidad del ser humano: respecto de lo que hace aquí y ahora, y de lo que deviene en el siguiente momento. Pero sigue diciendo Hillel: «Si sólo para mí, ¿qué soy yo?». Si yo sólo lo hago por prestigio o por hacerme valer, o por el principio del placer, ¿qué soy yo? No del todo humano, pues soy humano en la medida en la que me olvido y me pierdo de vista, me paso por alto. Por eso se resiste para mí, en lo más profundo de mi ser, toda reflexión sobre mí mismo.



¿Se resiste usted también a toda reflexión sobre su fe?

¿Que por qué esquivo la pregunta sobre cuál es mi fe? Porque la respuesta se congela en el preciso momento en el que la formulo. ¡También existe un sentimiento de pudor religioso! Si yo tuviera voz en el asunto, prohibiría que estuvieran a la vista en las revistas, en las películas o en la televisión los seres humanos que aman, que mueren y que rezan. Estas tres cosas deben ser objeto de las normas sobre la protec-

ción de la intimidad, pues siempre se falsean en el momento mismo en el que son consideradas. Yo, como orante, no puedo entregarme a Dios del todo si hay una luz enfocándome y sé que me están grabando. En ese mismo momento, el acto se objetiviza, y pierde su propio objeto, su intencionalidad, pues la oración es un dejar que prenda la personalidad, o la sobrepersonalidad del ser al que estoy rezando.

En mi opinión, no se puede hablar de Dios como un «él», sino que sólo se le puede hablar como un «tú». Se coagula en el mismo momento en el que se objetiviza. Usted no puede amar imparcialmente si está rodeado de *voyeurs*, de la televisión *voyeuse*. Algo se tensa en mí cuando veo a alguien a quien entrevistan antes de ahorcarlo. Es un tormento para mí. Estoy desayunando y miro a esos ojos que saben que dentro de un par de horas ya no van a existir. Simplemente espantoso.

Lo experimento como una preobjetivación del acto de fe: ¡en el mismo momento en que es declarado! Indirecta e implícitamente, esto debe dejar traslucir en qué creo; de lo contrario, no es auténtico. Si se refleja o si se publica, en ese mismo momento se coagula y se está falseando. No es que no sea legítimo que usted formule tales preguntas; pero también es legítimo que yo las esquive.

Recuerdo que, una vez que me preguntaron en California si era religioso, contesté de repente, de manera improvisada: No lo sé; pero de una cosa estoy positivamente seguro: de que siento un grandísimo respeto por la religiosidad de las personas honestas. Por eso me duele todo lo que descalifica a la religión, algo que está muy de moda. Pienso, por ejemplo, en las monjas que durante toda su vida no han hecho más que rezar, sacrificarse, sacar los orinales malolientes de

los enfermos, etcétera. Aunque no reciban muestras de agradecimiento por ello, en su autotrascendencia son la esencia más alegre del mundo. ¡Qué muestra tan perfecta de humanidad!

Resumiendo, pues, yo estoy a favor de que este respeto sea auténtico. Pero saber hasta qué punto es religiosidad mi religiosidad, y si es mucho o poco, auténtica o no, eso no me interesa.

Cuando ha dicho usted antes que hoy se trata ante todo de comprometer la vida en la disposición hacia una cosa, hacia los seres humanos, se me ha ocurrido la famosa frase de Jesús: «Nadie muestra mayor amor que quien da su vida por sus amigos». ¿Cuál es su postura con relación a quien pronunció estas palabras? ¿Qué significa Jesús para usted?

Lo que yo suelo contestar siempre al respecto puede sonarle a blasfemia en sus oídos: si le digo que fue un rabino de su tiempo respetabilísimo, uno de los primeros pensadores existenciales en el mundo de la fe, un ser humano que probablemente no quería obrar ningún milagro... Pero el que haya dado al mundo una religión que, en el transcurso de dos milenios, se ha impuesto de manera tan prodigiosa, eso sí es un milagro. Leo Baeck, un famoso rabino a quien conocí en el campo de concentración de Theresienstadt, escribió en cierta ocasión acerca de las numerosas capas falseadoras que han surgido y se han sedimentado en el Nuevo Testamento. Entonces yo pensé para mí: si eso se le ocurre al Señor, entonces anuncia también sus revelaciones mediante falsificaciones. Así es como yo lo veo. Pero todo esto está expre-

sado de una manera diletante, aforística, chapucera; son simples ocurrencias que me vienen a la mente de repente, como un gesto hacia usted para dar a entender que sé apreciar su pregunta, aun cuando mi respuesta le pueda parecer poco digna.

Leyendo sus obras, se tiene la impresión de que sus pensamientos están muy próximos al espíritu del Nuevo Testamento.

Con el problema de cómo dar sentido al sufrimiento o descubrir sentido en el sufrimiento –o, si se quiere, a pesar del sufrimiento–, no he dejado de bregar a lo largo de toda mi vida, por lo que no es de extrañar que la religión cristiana signifique mucho para mí, pues sabe ver como ninguna otra religión, si no consideramos al budismo, el valor positivo del sufrimiento. Pero con lo que yo no puedo estar personalmente de acuerdo es con lo que usted me objetará, afirmando que el sufrimiento se llenó de sentido para el ser humano justo desde la muerte en la cruz del Señor; pues, desde el momento en que usted no cree en Jesucristo, ¡en ese mismo momento carecerá de sentido el sufrimiento! En esto, por tanto, yo no puedo estar de acuerdo. Permítame que saque a colación unas palabras de Scheler refiriéndose a la orientación del marinero con respecto al faro: el timonel que sale del puerto mira hacia atrás, hacia el faro, para orientarse, pero sin navegar hacia él. Es así como debemos actuar con los filósofos de la tradición siempre que volvamos la vista atrás. Si, por ejemplo, oigo decir: «Esto ya se encuentra en Tomás de Aquino», tal frase no me extrañará. Quiero decir, sería ridículo que una religión que desde hace

dos mil años trabaja con las mejores cabezas pensantes de Occidente para conseguir un refinamiento de la imagen del ser humano, no hubiera aportado una imagen humana que en muchos aspectos aún sigue sin ser superada.

Por eso, yo también puedo suscribir sin problemas muchos aspectos de la antropología cristiana –aunque no pudiera suscribir ni un ápice de su teología–. Quiero decir que no debemos extrañarnos si nos encontramos siempre con cosas semejantes. Yo, personalmente, me alegro, y pienso entonces: no pueden ser tan necias muchas cosas que he descubierto y sostenido cuando se pueden encontrar en Tomás de Aquino. Pero yo no me he dejado influir por sus obras, ¡y eso es lo esencial! Sólo si yo no investigo al servicio de una religión, si no parto de un trazado preestablecido, serán importantes para la religión los resultados de mis investigaciones. Lo que Frankl tenga que decir sólo será interesante para una determinada teología si el señor Frankl no parte de esa misma teología. Para usted, el señor Frankl tiene que ser un neurólogo judío cuyas teorías se pusieron a prueba en Auschwitz y Dachau, y posteriormente también por parte de experimentadores de todo el mundo orientados a la teoría del aprendizaje y a la terapia de la conducta.

Karl Rahner habló en cierta ocasión del cristiano anónimo...

Ésos serían los cristianos propiamente tales, me gustaría matizar. El cristianismo que represente a esta «Iglesia invisible» será probablemente un cristianismo *at its best* porque es existencial, ¡porque no tiene nada de eso! Por lo cual, yo creo que estaría bien si perteneciéramos a una comunidad

invisible en la que no tuviéramos ningún distintivo en el ojal, ningún carné de partido en la cartera.

¿Puedo seguir abundando en el tema y afirmar: señor Frankl, no sólo es usted de los nuestros, sino que también nosotros somos de usted?

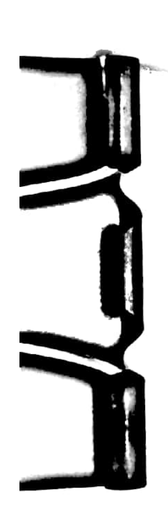
Por mí, no hay ningún inconveniente. Una moral ontologizada y una religiosidad existencializada son dos «anomalías» si a la moral y a la religión hay que seguir ayudándolas hoy. ¿Cómo? A través de la ontologización de una y de la existencialización de otra.

Eso ya lo da a entender también en su libro El hombre en busca de sentido, *donde dice que «accedemos a una religiosidad personal, una religiosidad a partir de la cual cada cual acabe encontrando su personal, su propio, su primordial idioma cuando se dirija a Dios». ¿Qué significa «Dios» aquí?*

Se trata de la religión, y el hombre religioso, cuando habla religiosamente, se dirige a Dios. ¿A quién si no iba a dirigirse, a volverse? En estos últimos tiempos, he encontrado una definición operativa de Dios. ¿Conoce usted definiciones operativas? Por ejemplo, en una medición de coeficientes de inteligencia, encontramos esta definición: la inteligencia es lo que se mide mediante este test. Pero usted no me puede decir qué es la inteligencia, es algo terriblemente difícil, hay que encontrar una respuesta unificada: lo que ahora se mide con «algo que se tiene en pie». Ésta es una definición ope-

rativa. Y ahora, hablemos de Dios. Recuerdo que yo tenía quince años cuando concebí la siguiente definición interior: Dios es el compañero de nuestros monólogos más íntimos. Pero ¿son estos monólogos realmente monólogos, o más propiamente diálogos con otro ser, con el ser «completamente distinto»? ¡Es una pregunta que queda abierta!

Esta cadena de pensamientos la amplié hace unos meses de este modo para lograr una definición operativa: si soy una persona religiosa, entonces en mis monólogos más íntimos me vuelvo hacia Dios; y, si me considero ateo, si la gente me toma por un agnóstico, entonces es a mi yo a quien me dirijo.



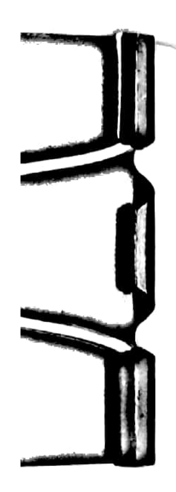
Volviendo la mirada a la época de los campos de concentración, cuando recuerdo cómo pegaban a gente indefensa, inocente, y yo pensaba para mis adentros: «¡Fíjate lo que hacen! ¡Cómo pueden hacer eso unos seres humanos! Fíjate...», entonces, ¿estaba yo hablando conmigo mismo o estaba hablando con Dios? Nadie me espía, y algo se rebela, protesta, en mí: «¡Cómo puede ser esto posible!» Estoy desesperado, grito interiormente. ¿A quién grito, a mí, al señor Frankl, a mí mismo? ¿Este yo ha sido siempre Dios, sin que yo lo sospechara? Tal vez me dijera por entonces: «¿Has visto eso, Señor?» No lo sé; pero es una cuestión secundaria el que usted llame ahora Dios a esto o no. Operativamente, se define como a lo que o al que usted habla, a quien se dirige, a quien se vuelve cuando está completamente solo, completamente solo consigo mismo (si es manifiesta o probablemente solo consigo mismo, eso son cuestiones de exégesis secundarias). Pero, sea como fuere, debemos coincidir en una cosa: Es legítimo llamar Dios a «eso o Ése».

Pero ¿quién puede decir que «cree»? Yo no creo que se pueda decir que yo creo. Pero a esta experiencia de la rela-

tiva insignificancia del «reconocimiento» de Dios sólo puede uno asomarse si se ha sido completamente humano alguna vez. Tal vez por eso fuera también el Dios de usted completamente humano... Se lo juro, no se me puede olvidar: yo sé dónde estaba el vigilante de las SS, delante de qué barracón... Y en lo más profundo de mi ser, pensado más o menos así: «Has visto, Dios?, ¡mira eso!». Este mirar al cielo desvalidamente... Hay en Berlín una psicóloga de la religión, Lilly Zarncke, que ha publicado algo sobre Logoterapia. En su crítica del señor Frankl me ha dado mucho, pues eso nunca lo he encontrado tan bellamente expuesto en ningún otro sitio. Entre otras cosas, habla del sentido del sufrimiento según el señor Frankl: «Frankl reconoce el desarrollo que tiene lugar en esos seres humanos que dotan también al sufrimiento de una voluntad de sentido. Frankl dignifica el padecimiento en el sentido de un sufrimiento honesto, sincero, del verdadero destino; ésta es la mayor ganancia que se le concede al ser humano», cita en ella. «Él ve en esto la postura afirmativa de quien, en la renuncia, soporta valiente y pacientemente lo que le es infligido. Y reconoce así el desarrollo que se produce en el ser humano». Pero a continuación abre fuego contra mí: «Sobre el trasfondo de esta visión de apariencia heroica –es decir, del señor Frankl–, que anuncia de manera impresionante el espíritu del Antiguo Testamento –yo no sé cómo, pero bueno– se trasluce la importancia que tiene el sufrimiento para el desarrollo del cristiano». Y ahora viene lo bueno: «El madurar –del que yo hablo («el sufrimiento nos hace madurar, nos hace crecer, nos enriquece», etcétera)– el madurar», dice Zarncke, «no consiste aquí en que el ser humano se vuelva heroico en el padecimiento. Éste, como demuestra la experiencia, no es un ser *sincero*, sino misera-

ble, truncado, como un gusano que se arrastra por el suelo. Pero, a pesar de todo, él puede acercarse a su meta. Incluso en el mayor desposeimiento y degradación le queda siempre la posibilidad de saberse de los seguidores de Jesucristo».

Mire usted, con esto yo no puedo avenirme, naturalmente; pero para mí resulta conmovedor ver dónde están los límites para el señor Frankl: desde luego, no es un valiente, ni siquiera digno de respeto, sino «como un gusano», ¡escribe! «Él puede incluso acercarse a él», es decir, a Cristo. Pero dejemos ahora a Cristo a un lado, heurísticamente: él puede acercarse a la última humanidad, podría yo traducir o aducir (arbitrariamente, a los ojos de usted), «más que en los días de la salud, y ello tanto más cuanto más deja detrás, en su lamentable estado de sufrimiento, el orgullo y la presunción». Esto me ha impresionado, se lo reconozco. ¡Lleva razón! Esto lo viví yo en el campo de concentración... Cuando pienso en cómo mi madre tuvo que luchar con la muerte aproximadamente trece minutos hasta que se asfixió por completo junto con otros novecientos noventa y nueve a los que les había tocado el turno de la cámara de gas... Lo sé por uno que se zampó el Zykon B en la cámara de gas. Que mi madre, el ser humano más bondadoso y piadoso que he conocido en mi vida, tuviera que terminar así... Y este mirar hacia el cielo desde la absoluta impotencia, desde el absoluto desvalimiento: «¿Por qué esto?». Tal vez mientras exhalaba el último suspiro uno de sus pensamientos fuera: «Quizás esto sirva para que salve la vida mi Viktor». ¡Qué desvalimiento tan grande! ¿Cómo se puede ser un héroe en un campo de concentración si se está uno asfixiando en una cámara de gas? ¿Me lo podría explicar?



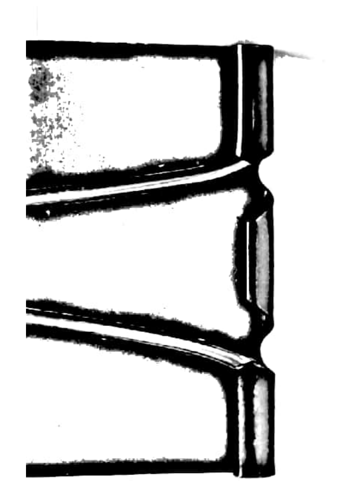
Pero este último mirar hacia arriba en el don de sí, en el entregarse..., ahora no se trata de *a quién* se entrega uno, si al Señor Cristo, al Señor Jesús, al Señor Jehová, o si simplemente se traga saliva y se tuerce la comisura de la boca con resignación..., en tal tesitura se ha llegado al punto cero absoluto, al fondo de toda humanidad. Ahí, en su desvalimiento e impotencia, el ser humano se vuelve humano al cien por cien; desde su renuncia, desde su indefensión, desde su ser gusano, ¡se convierte en ser humano! Cuanto «más gusano» es, más humano también. Entiende lo que digo, ¿no? Estoy improvisando, esforzándome por hacerme entender. Esto lo debo a Lilly Zarncke; el ver dónde están los límites. Pero yo al menos me acerco todo lo que puedo a esos límites. Me esfuerzo, lo intento.

Yo creo que no existen ya más límites, pues esa experiencia del gusano la tuvo también Ése a quien ha descrito antes usted como mi Dios: en su grito terrible en la cruz, donde probó hasta las últimas heces de la humanidad.

«¿Por qué me has abandonado?», ¿no es cierto?

Ahí realizó plenamente su humanidad.

Se podría decir que en ese momento se volvió completamente humano, hasta el punto de confirmar con ello su divinidad. Podríamos incluso decir: un ser humano tan cien por cien, tan mil por cien, que es legítimo describirlo como Dios, eso o Ése que usted siempre ha llamado Dios...



Viktor Frankl a través de sus claves

SOBRE LA VIDA

Es la vida como tal lo que cuestiona al ser humano. Éste no tiene nada que preguntar, es más bien *el preguntado por la vida,* el que tiene que responder a la vida y responsabilizarse ante ella.

Sólo en la acción se pueden responder verdaderamente las preguntas sobre la vida; éstas se dan desde la responsabilidad de nuestro existir. Nuestra existencia sólo es tal en la medida en que es una existencia responsabilizada.

Nada depende de lo que tenemos que esperar de la vida, sino, antes bien y solamente, de lo que la vida espera de nosotros.

Nada *se da* por supuesto: todo *se vuelve* por supuesto. De hacer siempre lo bueno resulta finalmente el ser buenos.

Conocer una tarea en la vida posee un valor sumamente psicoterapéutico y psicohigiénico. A quien conoce un sentido de su vida, este conocimiento le ayuda más que cualquier otra cosa a superar las dificultades externas y las aflicciones internas.

Las tareas cambian no sólo con las personas, es decir, con las peculiaridades de cada cual, sino también en función de los momentos, de la unicidad de cada situación.

La verdadera comunidad es de personas responsables; la simple masa es mera suma de seres despersonalizados.

Se suele pasar por alto que la sociedad también es víctima, y no sólo culpable, de la criminalidad de los criminales.

Sólo hay dos «razas», la de las personas decentes y la de las personas no decentes. Precisamente porque sabemos que las personas decentes son una minoría, todos y cada uno de nosotros está llamado a reforzar y apoyar a esa minoría.



El mundo no es un manuscrito que descifrar, sino un protocolo que redactar.

ꕥ

En la medida en que sólo tenemos que responder a los hechos de la vida, estamos constantemente ante hechos incompletos.

ꕥ

Según Binswanger, al «estar–arrojado» del ser corresponde la proyección del mundo. Según nuestra opinión, no obstante, el proyecto del mundo no es en realidad el proyecto subjetivo de un mundo subjetivo; es una sección subjetiva, pero sección de un mundo *objetivo.*

ꕥ

Contrariamente al animal, ningún instinto le dice al ser humano lo que *tiene que* hacer, y, contrariamente al ser humano de los tiempos primitivos, ninguna tradición le dice ya lo que *tiene obligación de* hacer; y ahora parece no saber ya lo que *quiere* de verdad.

ꕥ

Toda situación es una llamada a la que primero tenemos que prestar atención y luego obedecer.

ꕥ

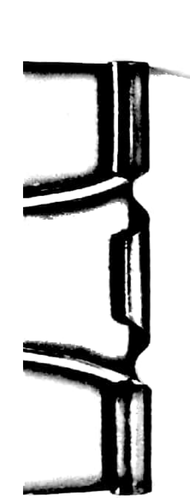
Las reglas de juego de la vida no nos exigen ganar a toda costa, sino nunca dar por perdido el combate.

ꕥ

La certeza de la muerte sólo supone un sobresalto para una mala conciencia.

La magnitud de la vida se puede medir por la magnitud de un momento: la altura de una cordillera no se mide por la altura de un valle, sino sólo por la altura del pico más elevado. Así también, en la vida son los picos los que deciden sobre el sentido de ésta, de manera que un solo momento puede dar sentido retroactivamente a toda ella.

El sentido de la existencia humana se basa en su carácter irreversible.



Nunca podremos deducir la plenitud de sentido de una vida humana por el hecho de que ésta haya sido más o menos larga.

No es decisiva la duración de la existencia, sino su plenitud de sentido. Si no existiera la muerte, la vida sería infinita y carecería de sentido.

Generalmente, el ser humano sólo ve los rastrojos del pasado y no los graneros repletos. En el pasado no se pierde nada de manera irremisible; antes bien, todo *se guarda de manera intransferible.*



El miedo se inquieta por lo que se esconde en el futuro, pero el consuelo conoce lo que se esconde en el pasado.

Todo lo que se realiza se perpetúa.

Vive como si estuvieras viviendo por segunda vez y la primera vez lo hubieras hecho todo tan mal como... estás a punto de hacerlo ahora.

Sólo bajo los martillazos del destino, en la incandescencia del sufrimiento por él causado, adquiere la vida su forma y configuración.

Incluso una vida que hayamos desaprovechado se puede llenar de sentido retroactivamente. ¿Cómo? Superándonos a nosotros mismos mediante un autorreconocimiento.

La «novela» que todos vivimos sigue siendo un logro creativo incomparablemente mayor que la que alguien haya podido escribir.

Sobre los seres humanos

Si quisiéramos definir al ser humano, deberíamos llamarlo el ser que se libera de eso mismo que le determina.

La conducta humana no viene dictada por las circunstancias que encuentra un ser humano, sino por las decisiones que éste toma.

Es magnífico saber que mi futuro, el de muchas cosas y el de las personas que me rodean en cierto modo, si bien aún en pequeña medida, depende de la decisión que yo tome en cada momento.

Se oye hablar de la frecuencia con la que nuestros pacientes invocan su carácter; pero el carácter que yo invoco se convierte en el mismo momento en un *chivo expiatorio;* es decir, en el momento mismo en el que hablo de él ya le estoy echando la culpa.

El ser humano «tiene» un carácter, pero «es» una persona y «se convierte en» una personalidad. En la medida en que la persona que somos «es», se pelea con el carácter que uno «tiene»; y en la medida en que adoptamos una postura frente él, lo estamos remodelando –a él y a nosotros mismos– y nos estamos «convirtiendo en» una personalidad.



El ser humano es un ser que siempre decide. Y ¿qué es lo que decide? Lo que va a ser en el momento siguiente.

༄

La libertad no se «tiene» como algo que se puede perder; la libertad «soy yo».

༄

El ser humano no actúa sólo conforme a lo que es, sino que se convierte también en lo que hace.

༄

Cuanto más normalizada está una máquina tanto mejor es, pero cuanto más normalizado es un ser humano –cuanto más se parece a su tipo y más se corresponde con un patrón medio–, más se aparta de la norma ética.

༄

La esencia del ser humano no despunta ni en lo físico ni en lo psíquico.

༄

La existencia nunca se planta como objeto ante mí, ante mis ojos; antes bien, siempre está detrás de mi pensamiento, detrás de mí como sujeto. Así pues, la existencia es en definitiva un misterio.

༄

En la procreación de un hijo los padres aportan los cromosomas, pero no insuflan el espíritu.

༄

La herencia no explica nada propiamente tal y, en ese sentido, no explica nada. Basándonos en la herencia, no pode-

mos contestar a las preguntas ¿qué es lo que acomete la persona espiritual con su correspondiente factor hereditario, con su masa psicofísica heredada?, ¿qué acomete con las circunstancias en las que se encuentra un ser que se determina a sí mismo?

ꕥ

La esencia de la existencia humana estriba en su autotrascendencia.

ꕥ

Si queremos tender un puente de persona a persona –y esto vale también para un puente en el plano del conocimiento y el entendimiento–, entonces no son las cabezas las que deberán hacer de cabeza de puente, sino los corazones.

ꕥ

La persona sólo es completamente humana cuando se abre completamente en una cosa, donde está completamente entregada a otra persona. Y sólo se vuelve completamente ella misma cuando hace la vista gorda y se perdona a sí misma.

ꕥ

La voluntad de placer sólo entra en escena cuando la persona se queda vacía de sentido en su voluntad.

ꕥ

En realidad, el placer no es la meta de nuestros esfuerzos, sino *la consecuencia* de su puesta en práctica.

ꕥ

Cuanta más importancia tiene el placer para una persona, con mayor rapidez éste se le escapa. Y cuanto más persigue la felicidad, más la ahuyenta.

ꕤ

Al parecer, a la larga el ser humano no aguanta la absoluta despreocupación en el plano psicológico como tampoco aguanta la absoluta ingravidez en el plano físico, y, al parecer, en un espacio sin sentido hay tan pocas cosas como en un espacio puramente etéreo.

ꕤ

Cuando el ser humano encuentra un sentido, entonces (y sólo entonces) es feliz... Pero, por otra parte, también entonces es capaz de sufrir.

ꕤ

En última instancia, el ser humano sólo puede realizarse en la medida en que realiza un sentido... pero fuera, en el mundo, no en sí mismo.

ꕤ

Nada, en mi opinión, capacita más a un ser humano para soportar o superar penas subjetivas o dificultades objetivas que la sensación de tener una tarea, una misión.

ꕤ

No hay prácticamente nada como el humor en la existencia humana que le permita a una persona mantener la distancia de manera tan clara.

ꕤ

Ser persona significa estar-en-tensión entre ser y deber, entre lo inderogable y lo indispensable. Lo que tenemos que temer no es tanto una sobre-exigencia como la sub-exigencia del ser humano...; sabemos de sobra que son patogénicas no sólo las situaciones de estrés, es decir, las situaciones de agobio, sino también las situaciones de descongestión.

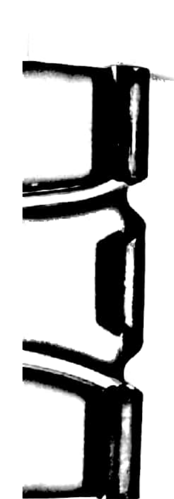
❧

El yo se vuelve yo primeramente en el tú.

❧

Sinceramente: el simple enamoramiento nos vuelve en cierto modo ciegos; pero el verdadero amor nos vuelve videntes.

❧



La conciencia se puede definir como la capacidad intuitiva para descubrir el sentido único y excepcional que se oculta en cada situación. En suma, la conciencia es un *órgano del sentido.*

❧

Sólo el olvido de sí conduce a la sensibilidad, y sólo el don de sí conduce a la creatividad.

❧

Por autotrascendencia de la existencia humana entiendo el hecho antropológico, que está en la base, de que el ser humano siempre se remite a algo más que se encuentra más allá de sí mismo y que no es él mismo, a algo o también a alguien: a un sentido que tiene que realizar o a un prójimo con el que se encuentra.

❧

El sentimiento puede ser mucho más sensible que aguda la razón.

ᛏ

El verdadero amor en y por sí no necesita de lo físico ni para su comienzo ni para su realización; pero se sirve de lo físico para ambas cosas.

ᛏ

Ser humano significa conciencia y responsabilidad.

ᛏ

La percepción de los valores no puede más que enriquecer al ser humano. Por tanto, también el amor puede enriquecer siempre al que ama. Con lo cual, no existe ningún «amor infeliz», no puede haberlo. El «amor infeliz» es una contradicción en sí.

ᛏ

Cuando el encuentro es auténtico, yo me trasciendo a mí mismo: en el encuentro, no sólo me expreso a mí mismo.

ᛏ

En realidad no existen conflictos de conciencia, pues lo que la conciencia le dice a uno es unívoco. El carácter del conflicto es más bien inherente al mundo de los valores.

ᛏ

La conciencia es una comprensión pre-moral de los valores, previa a toda moral explícita.

ᛏ

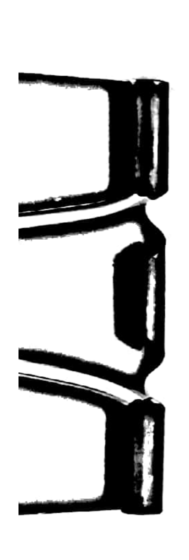
Lo desesperante no es el desempleo en sí, sino la sensación de vivir sin sentido. El ser humano no vive sólo de las prestaciones por desempleo.

ᛟ

El miedo hace realidad lo que teme. Sólo el miedo realiza lo que teme y niega al deseo forzoso lo que tanto ansía.

ᛟ

El padecimiento por una vida sin sentido en modo alguno debe ser la expresión de una enfermedad anímica; antes bien, puede ser expresión de madurez espiritual.



ᛟ

Debemos diferenciar entre dolencia y desesperación. Una dolencia puede ser incurable, pero el paciente sólo se desespera cuando ya no encuentra ningún sentido en medio de su dolencia.

ᛟ

Detrás de toda desesperación se esconde una idolatría.

ᛟ

El ataque frontal a muchos síntomas los mantiene sólo en el foco de atención, y con vida.

ᛟ

Sólo puedo soslayar algo si, además de mirar a otra parte, estoy haciendo algo positivo.

ᛟ

La acción no se da para combatir el aburrimiento, sino que el aburrimiento se da para evitar la ociosidad y atender al sentido de la vida.

Sería demasiado sencillo echar la culpa de nuestra sensación de falta de sentido a los condicionamientos sociales y económicos.

En el marco del método de la «intención paradójica», no se «busca paradójicamente» como tal la angustia, sino su respectivo contenido y objeto. La alusión a la «intención paradójica» se hace en el sentido de que el paciente debe proponerse o gustar lo que hasta ahora tanto ha temido. En una palabra, no «se busca paradójicamente» la angustia, sino lo que produce la angustia.

El paciente angustiado debe aprender a mirar a la cara a su angustia, e incluso a reírse de ella. Para lo cual necesita una especial *valentía para el ridículo.*

Lo más razonable es no querer ser demasiado razonable.

Quien cede al miedo de que se le cierren las puertas de la vida se olvida de que siguen abriéndose otras en el momento mismo en el que se cierran las viejas.

Quien cree que su destino está ya rubricado no está en condiciones de doblegarlo.

ꕥ

La libertad sin destino es imposible; la libertad sólo puede ser libertad frente a un destino: comportarse libremente frente al destino.

ꕥ

El destino es al ser humano lo que la fuerza de la gravedad al suelo: sin ella no podríamos andar. Con respecto a nosotros, el destino se parece al suelo en un punto importante: ambos sirven de *trampolín para nuestra libertad.*

ꕥ

La enfermedad es el mejor banco de pruebas para la libertad humana.

ꕥ

[...] dejar retozar a la melancolía como a la nube que oscurece el sol momentáneamente, sin por ello olvidar que el sol sigue luciendo a pesar de todo.

ꕥ

En los campos de concentración, los seres humanos se diferenciaban más. Los cerdos se desenmascaraban y los santos, también. El hambre los desenmascaraba. El hambre era la misma tanto en uno como en otro caso; pero los seres humanos se diferenciaban.

ꕥ

La inmunología depende, entre otras cosas, de la situación afectiva, y ésta a su vez, básicamente, de la plenitud de sentido interna.

ꕥ

La neurosis «noógena» no remite a complejos y conflictos en su acepción convencional, sino a conflictos de conciencia, a colisión de valores y a una sensación de carencia de sentido.

ꕥ

El dolor –y la culpa– tienen un sentido cuando uno mismo se convierte en otra persona.

ꕥ

A la «voluntad de sentido» suele ir asociado algo que la psicología moderna ha acuñado con el nombre de *survival value* [valor de supervivencia].

ꕥ

Si un paciente nos expone que no sabe qué es eso del sentido de su vida, nosotros deberemos contestarle que su tarea primordial, inmediata, consiste precisamente en encontrar un camino propio y en porfiar hasta encontrar este sentido.

ꕥ

El suicidio es un no a la pregunta por el sentido.

ꕥ

El sentido del sufrimiento no se halla en su qué, sino en su cómo.

ꕥ

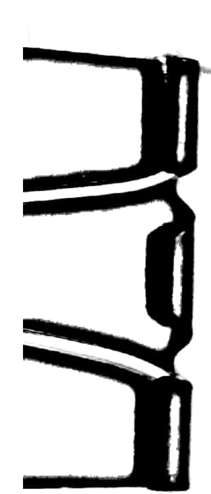
El «vacío existencial», en el que sólo el círculo neurótico tiene posibilidades de proliferar, no es en sí patógeno; pero colmar este vacío es de por sí antipatógeno.

ꕥ

El luto por una persona a la que hemos amado y perdido le permite a ésta en cierto sentido seguir viviendo, y el remordimiento del culpable le permite a éste, en cierto modo, liberarse de su culpa.

ꕥ

Si le quitamos la culpa al ser humano (es decir, la negamos mediante explicaciones de orden psicológico), le estamos quitando también su dignidad.



ꕥ

Tolerancia no es compartir la opinión de otra persona, sino sólo concederle el derecho a defender otra opinión.

ꕥ

Sufrir significa hacer méritos y significa también crecer. Pero también significa madurar, pues la persona que se supera a sí misma sazona antes que otras. Sí, el propio desempeño del dolor no es otra cosa que un proceso de maduración. Sin embargo, ésta consiste en que el ser humano alcance su libertad interior a pesar de dependencias externas.

ꕥ

El dolor tiene no sólo una dignidad ética, sino también una importancia metafísica. El dolor hace al ser humano *lúcido* y al mundo, *diáfano*. El ser se vuelve transparente al orientarse hacia una dimensión metafísica.

SOBRE LA PSICOTERAPIA Y LA LOGOTERAPIA

La psicoterapia echó a andar en el momento en el que la gente se propuso ver más allá de los síntomas físicos y encontrar posibles causantes anímicos, es decir, descubrir la psicogénesis de los mismos. Pero ahora se trata de dar un paso adelante y, más allá de lo psicógeno del ser humano, descubrir su pobreza espiritual... para poder ayudarle a partir de esto.

❧

Ha tocado a su fin el sueño de medio siglo, un sueño que había valido para cierta mecánica del alma y cierta técnica de la curación anímica; o, con otras palabras, ha tocado a su fin el sueño de una explicación de la vida anímica sobre la base de determinados mecanismos y de un tratamiento de los males anímicos con la ayuda de determinados tecnicismos.

❧

Nunca se trata de una técnica, sino de la persona que maneja dicha técnica; es decir, del espíritu con el que ésta se vuelva manejable.

❧

En lugar del automatismo de un aparato anímico, la Logoterapia se plantea la autonomía de la existencia espiritual.

❧

La Logoterapia es una terapia desde lo espiritual hacia lo espiritual.

❧

He de confesar que en modo alguno estoy convencido de que el conocimiento de cualquier enfermedad (que alguien padezca) constituya también en todas las circunstancias algo saludable.

ꕤ

El desenmascaramiento es completamente legítimo. Pero debe detenerse allí donde la «psicología desenmascaradora» choca con algo auténtico, con lo verdaderamente humano en el hombre, eso que ya no se deja desenmascarar. Si éste no se detiene ahí, entonces sólo desenmascará una cosa, a saber, su propio motivo inconsciente para degradar y devaluar lo que hay de humano en el ser humano.

ꕤ

El nihilismo no se desenmascara hablando de la nada, sino en y con la expresión «nada más que».

ꕤ

La Logoterapia tiene como modelo el gran «modelo» histórico de un debate espiritual, la conversación clásica de persona a persona, es decir, el *diálogo socrático*.

ꕤ

La idea de una «voluntad de sentido» no debe entenderse erróneamente en el sentido de una llamada a la voluntad. Apelar a la «voluntad de sentido» significa, antes bien, dejar que el sentido se ilumine a sí mismo y dejar a la voluntad la libertad de desearlo.

ꕤ

El logoterapeuta se guardará, por lo tanto, de que el paciente cargue con la responsabilidad, pues Logoterapia es esencialmente educación para la responsabilidad.

༄

A la Logoterapia le basta, y le debe bastar, guiar al enfermo a la vivencia radical de su responsabilidad.

༄

Toda buena terapia desencadena en un paciente un proceso de crecimiento interior, lo que conduce paulatinamente a situarse más allá de las cosas, y en caso necesario, a situarse también *más allá de sí mismo.*

༄

Si, por mor de la Logoterapia, queremos llevar al paciente a la mayor concentración posible de su vida, sólo necesitamos mostrarle que la vida de cada ser humano tiene un objetivo excepcional, al cual se llega por un camino único.

༄

Para la Logoterapia, no se trata de abordar cualquier síntoma o enfermedad como tal. Lo que aquí se debe tratar es el yo del neurótico; lo que se debe cambiar es la postura de éste hacia la neurosis.

༄

Para la Logoterapia, un hecho biológico no es tampoco un *fatum* biográfico.

༄

[...] cada vez se trata más bien de invocar la «capacidad de aguante del espíritu», como yo la he denominado, contra la psicofísis sólo aparentemente tan poderosa.

ꕥ

En cierta manera, es como si la Logoterapia pasara por alto lo biológico o lo emocional y sólo le gustara una cosa, a saber, que, más allá de lo fisiológico y lo psicológico, no se olvide lo noológico. Cuando se edifica una casa, y viene por fin el tejador para rematar el trabajo, nadie le reprocha que no se preocupe del sótano.

ꕥ



Una psicoterapia rehumanizada presupone poner de relieve la autotrascendencia y tenemos bien claro el autodistanciamiento.

ꕥ

No se trata de inculcar en el paciente un sentido existencial, sino sola y exclusivamente de ponerlo en condiciones de *encontrar* el sentido de la existencia y, por así decir, ampliar su campo de visión, de manera que sea consciente de toda la gama de sentido y de posibilidades de valor personales y concretas.

ꕥ

La medicina psicosomática nos permite entender no tanto por qué uno enferma, sino más bien por qué uno sigue estando sano [...] Está bien claro que donde hay un desempeño desde lo anímico, desde allí también debe haber alguna especie de prevención.

ꕥ

La Logoterapia, en caso de psicosis, es esencialmente una terapia dirigida a lo que permanece sano [...], pues lo que permanece sano no puede enfermar y lo que enferma no puede tratarse con psicoterapia.

❧

La persona espiritual es susceptible de ser acosada, pero no destruida, por una enfermedad psicofísica.

❧

¿No bloquea una psicología sin *logos* que sólo sabe de causas y efectos pero de ningún sentido capaz de coronar el sufrimiento..., no bloquea esta psicología, al ser transmitida por el terapeuta al paciente, la capacidad de este último para convertir las tragedias exteriores en triunfos interiores y para dar testimonio del potencial humano que alienta en él?

❧

Al cuidado médico del alma le compete hacer visible en todas las partes donde la persona sufriente se enfrenta a un *destino de por sí inapelable,* y con una recta postura hacia este mismo destino, con un sufrimiento honesto, sincero [...], hacer visible, decíamos, una última y suma posibilidad de encontrar un sentido.

❧

El ser humano que padece está *más alto* que el ser humano hábil. De no ser así, no valdría la pena ser psiquiatra, pues a mí no me gustaría ser médico de almas para atender a un «mecanismo psíquico» echado a perder, a un «aparato anímico» arruinado, en suma, a una máquina, sino sólo a lo que

hay de humano en el enfermo, lo cual está detrás y por encima de todo y a pesar de todo.



El análisis de la existencia tiene que amueblar la habitación de la inmanencia y decorarla lo mejor posible, y sólo preocuparse de que en ella no se bloqueen las puertas de la trascendencia.



SOBRE EL ESPÍRITU Y EL SENTIDO

No es cometido del espíritu observarse y reflejarse a sí mismo. A la esencia del ser humano pertenece estar ordenado y alineado a una cosa – sea algo o alguien, una obra o una persona. Sólo en la medida en la que somos intencionales de esta manera, somos también existenciales; sólo en la medida en que el ser humano es espiritual *junto a algo* o *junto a alguien*, sólo en la medida de semejante *estar junto a,* está junto a sí mismo también el ser humano.

La mera observación de un proceso espiritual/anímico influye de alguna manera en él.

Lo espiritual alcanza su expresión –y exige una expresión– en lo físico y en lo psíquico.

La relación entre persona espiritual y organismo corporal es instrumental: el espíritu instrumentaliza lo psicofísico; la persona espiritual organiza el organismo psicofísico, lo convierte fundamentalmente en algo «suyo» en cuanto que lo convierte en herramienta, en instrumento, en *organon.*

El espíritu necesita del sentido –el *nous* necesita del *logos*–, y la enfermedad noógena necesita de un tratamiento logoterapéutico.

Los actos espirituales avanzan hacia sus objetos intencionales. El ámbito global de los objetos intencionales es el mundo, el ser humano captado como horizonte.

ꕤ

Una posibilidad de sentido es una posibilidad de transformar la realidad (constructivamente). Semejante posibilidad se plasma o bien de manera que –siempre y cuando esto sea posible– la situación quede cambiada o bien de manera que el ser humano –siempre y cuando esto resulte necesario– se cambie a sí mismo.

ꕤ

La posibilidad de sentido es como la situación: siempre excepcional y única.

ꕤ

El momento de la toma de postura libre no sólo es importante frente a la coerción por condicionamientos biológicos, psicológicos y sociológicos, sino también frente a toda posibilidad de valor que se esté haciendo realidad.

ꕤ

En la medida en que se trata de valores de actitud, el *ethos* se basa en el *pathos*. La realización de valores de actitud es la realización del sentido posible del dolor forzoso.

ꕤ

En una época en la que los diez mandamientos parecen haber perdido vigencia para mucha gente, al ser humano hay que ponerle en condiciones de percibir los diez mil man-

damientos que están codificados en las diez mil situaciones a que se enfrenta su vida.

ဆ

Tanto a corto como a largo plazo, el bien y el mal no se definen en el sentido de algo que debamos hacer o no; en efecto, el bien nos parece eso que exige el cumplimiento *de un sentido asignado y exigido a un ser,* y el mal eso que impide semejante realización de sentido.

ဆ

Para unos, el fin justifica los medios, mientras que, para otros, también hay medios que pueden profanar el fin más sagrado. En realidad, no es en absoluto cierto que el fin justifique los medios; y no puede serlo por el hecho de que, a un ser humano para el que todo es un simple medio para un fin, también éste puede resultarle no santo (o no justificante de nada).

ဆ

Los valores no podemos enseñarlos, los valores tenemos que vivirlos.

ဆ

No contiene valor lo que conservo; *contiene* valor lo que sacrifico.

ဆ

Contrariamente a las fuentes de energía, el sentido es inagotable.

ဆ

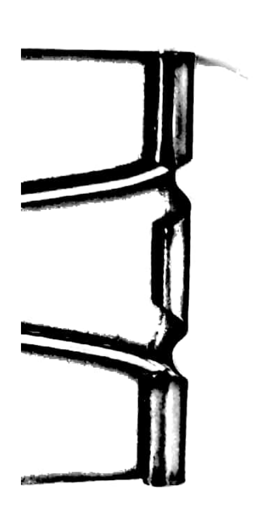
El sentido no puede descubrirse, sólo encontrarse.

ß

El sentido no puede prescribirse, sólo describirse.

ß

El sentido es el desbrozador del sentido.



Sobre la religiosidad

Puede parecer como si metiéramos la filosofía en el mismo saco de la psicoterapia, pero no es en modo alguno así. Antes bien, son los pacientes los que nos traen la filosofía a nosotros, entendiendo por «filosofía» las «preguntas filosóficas».

Mientras no nos esté accesible ninguna verdad absoluta, tendremos que contentarnos con que las verdades relativas se corrijan unas a otras.

Cuanto más abarcador es un sentido, menos comprensible resulta. El sentido infinito no es inteligible para un ser finito.

La fe no es un pensamiento al que se ha sustraído la realidad de lo pensado, sino un pensamiento al que se ha sumado la existencialidad del pensante.

Hace varios milenios, la humanidad se decidió por la creencia en un solo Dios, por el *monoteísmo.* Pero ¿dónde queda el conocimiento de una sola humanidad, un conocimiento que nos gustaría calificar de *monantropismo?* Es decir, la unidad de la humanidad, una unidad que trascienda todas las multiplicidades, ya se trate del color de la piel ya del color de un partido político.

Se dice en el Génesis que el hombre fue creado el sexto día, y que el séptimo Dios descansó, es decir, que el séptimo día Dios puso una mano encima de la otra, y desde entonces le corresponde al ser humano qué hacer de sí, de sí mismo. ¿Y Dios? Espera a ver cómo realiza creativamente el ser humano las posibilidades creadas. Estas posibilidades aún no se han agotado plenamente. Aún está esperando Dios, aún está descansando, aún es *sabbat,* un *sabbat* permanente.

La intención es de nosotros, el efecto es de Dios.

La persona no se entiende a sí misma de otra manera que a partir de la trascendencia. Más aún: el ser humano es sólo humano en la medida en que se entiende desde la trascendencia; es también sólo persona en la medida en que, desde ella, se vuelve un ser *personizado:* sintonizado y atravesado por la llamada de la trascendencia. Esta llamada de la trascendencia él la escucha en su conciencia.

La verdadera religiosidad no tiene carácter impulsivo, sino decisorio... La religiosidad o es existencial o no es nada.

Ser libre es poco o nada sin un para qué; pero tampoco ser responsable puede ser un todo sin un ante qué.

¡Cuántas veces son las ruinas las que despejan la mirada al cielo!

ꕥ

La única postura adecuada del ser humano ante la problemática de la «patodicea» o incluso de la teodicea es la postura de Job, que se *plegó al misterio,* y también la de Sócrates, que decía saber una cosa, es decir, *no saber nada.*

ꕥ

Nosotros sabemos una cosa: desde lo infinitamente lejano, lo infinitamente profundo del ser, no se nos comunica ninguna respuesta cuando hemos formulado correctamente nuestras preguntas. Y nos quedamos sin respuesta porque nuestras preguntas... han alcanzado entonces lo infinito.

ꕥ

El azar es el lugar en el que anida el milagro, o –mejor dicho– donde puede anidar, pues siempre puede algo ser sólo puro azar, nunca tiene que ser más que puro azar.

ꕥ

Dios es el *compañero de nuestras conversaciones más íntimas con nosotros mismos.* Siempre que estamos completamente a solas con nosotros mismos, siempre que, en la máxima soledad y en la máxima veracidad, mantenemos un diálogo con nosotros mismos, es legítimo llamar Dios al compañero de semejantes conversaciones con nosotros mismos, tanto si nos consideramos ateos como creyentes.

ꕥ

Nuestra fórmula del «Dios desconocido» no significa que Dios sea desconocido en sí o para sí; antes bien, que Dios es un desconocido entre nosotros, que nuestra relación con él puede resultar desconocida, es decir, puede estar reprimida y, por tanto, oculta para *nosotros mismos.*

Podemos imaginar todo lo valioso que converge en un sumo valor, en una «persona de valor» (Scheler), de manera que tal vez toda verdad, pensada hasta el final, significa Dios, y toda belleza, amada hasta el final, mira a Dios, y todo saludo, entendido correctamente, saluda a Dios.



Sólo si estamos allí desde donde aparece el destino más desolado y más desesperanzado, es decir, sólo «por amor a Dios», sólo así podremos decir sí a la vida a pesar de todos los condicionamientos y circunstancias, por adversos y desfavorables que sean.

Viktor Frankl. Médico y filósofo

Elisabeth Lukas

Breve repaso a la vida y obra de Viktor E. Frankl

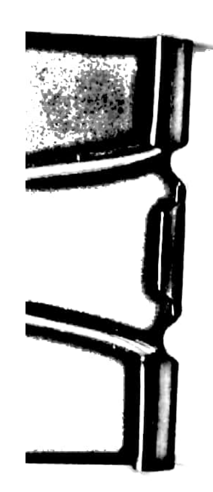
Nuestro modo de proceder

Para entender bien la Logoterapia, conviene recordar que la palabra griega *logos* significa simplemente *sentido*; así, la Logoterapia es una psicoterapia que gira en torno al sentido. Fundada por el neurólogo y psiquiatra vienés Viktor E. Frankl (1905–1997), fue ulteriormente desarrollada por sus alumnos.

La teoría de la motivación que está en la base de la Logoterapia parte del presupuesto según el cual, el ser humano es un ser en busca de sentido. Si su innata «voluntad de sentido» se ve frustrada, diversos trastornos anímicos, como, por ejemplo, depresiones, agresiones o adicciones manifestarán esa sensación de pérdida

de sentido. Naturalmente, la Logoterapia no puede ni quiere «crear» sentido por decreto, sino que se limita a preguntarse cómo se puede encontrar sentido incluso en las situaciones más difíciles de la vida. De este modo numerosas investigaciones internacionales en el ámbito logoterapéutico han demostrado que, por mucho que exista una sensación de pérdida de sentido, ninguna situación es tan dramática que carezca, *a pesar de todo,* de alguna posibilidad de sentido.

Pero la Logoterapia no se ocupa sólo de detectar el «dolor causado por una vida sin sentido aparente», sino que además propone para los distintos trastornos anímicos diversos métodos de curación.



Aspectos históricos

En sus orígenes, la Logoterapia surgió en clara oposición a las corrientes del psicologismo y el reduccionismo que se abrían paso a principios del siglo XX. Según dichas tendencias, se analizaban de una manera impulsiva y dinámica contenidos espirituales tales como la amistad, el sacrificio y el altruismo, la sed de saber, la esperanza, la fe y el amor, y se interpretaban como síntomas patológicos sustitutivos de la libido excedente, como sus sublimaciones. Semejante búsqueda de significación degeneraba en una permanente tendencia al desenmascaramiento, que a la postre no permitía ningún tipo de nuevos valores, pues cualquier ideal se entendía como expresión de una consumación enfermiza de cualquier acción. Así, por ejemplo, a

Goethe se le consideraba un neurótico sexual extremo, empeñado en compensar –mediante la sistemática composición de poemas– un miedo, supuestamente oculto, a la eyaculación precoz. En prolijas disertaciones, sus manifestaciones creativas eran interpretadas como derivaciones, hacia el subconsciente, de complejos reprimidos. De manera parecida, a Jesucristo se le describía, entre otras cosas, como un esquizofrénico alucinado.

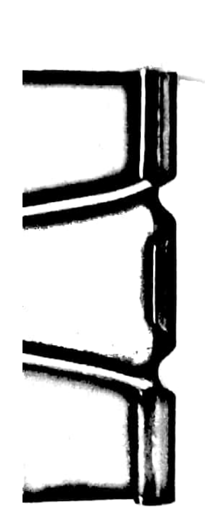
El joven Frankl se opuso vehementemente a todo esto afirmando que existen fenómenos humanos que no son psicológicamente explicables por cuanto son precisamente auténticos. En concreto, la cuestión del sentido y los proyectos artísticos, filosóficos o ideológicos se sustraen a patrones teóricos de índole psicologizante. En tal línea, se propuso como meta en su vida superar el psicologismo de la psicoterapia y completar y ampliar la psicoterapia al uso, abriéndola a la dimensión de lo espiritual.

¿Hubo precursores?

Hacia finales del siglo XIX, el ser humano en Occidente se comprendía a sí mismo como un individuo no libre. La determinación biológica, psicológica y sociológica se había vuelto más transparente que en épocas anteriores, y en consecuencia, los múltiples e ingobernables factores de dependencia casuales en la vida pasaron a ser objeto de estudio científico. La pregunta crucial sobre la esencia del ser humano dio paso a las respues-

tas más extremas: «Un producto de la evolución surgido de mutaciones genéticas y procesos de selección», «Un producto social marcado por los genes de los progenitores y por influjos medioambientales»... En una palabra, el ser humano quedaba reducido a una máquina programada desde fuera. El desvalimiento y la impotencia del individuo en el piélago del devenir general ocupaban el centro del pensamiento naturalista a la sazón dominante.

Como reacción a todo ello, surgió la filosofía existencial. Citemos sólo dos nombres famosos. Por una parte, Karl Jaspers proclamó la necesidad de considerar el hecho de que «nuestra condición de seres humanos significa el ser responsables en cuanto que somos libres respecto de las ataduras naturales». Por otra, Martin Heidegger insistió en el valor de la acción humana, que sólo puede darse donde existan espacios libres para la acción.



Algo parecido existió en el ámbito de la psicología. También aquí, importantes investigaciones derivaron al principio hacia planteamientos unilaterales. La importancia que cobró repentinamente la fase infantil de la vida tuvo como resultado un ser humano devaluado y encadenado sin remedio a determinadas deficiencias. El misterioso automatismo del inconsciente parecía enseñorearse de cualquier acontecer voluntario y libre. El ser humano se convertía así en una víctima de las circunstancias que le determinaban.

A ello le siguió, a su vez, una reacción a cargo de la Logoterapia. Con Frankl, volvió a ponerse de relieve un modelo de delineación del espíritu humano comple-

tamente abierto a pesar de todos los condicionamientos psíquicos, un modelo que posibilitaba una personal «participación en el modelado del mundo» desde la propia responsabilidad. Así, al igual que la filosofía existencial oponía al realismo materialista de su tiempo la dimensión existencial del ser humano, la Logoterapia oponía al concepto del «inconsciente instintivo» de la psicología el «inconsciente espiritual» como fuente de la autogestión humana.

En cierto modo, pues, se puede considerar precursora de la Logoterapia a la filosofía existencial, pero no a la joven disciplina de la psicología que surgió en paralelo con ella.

Los primeros pasos

El interés de Frankl por la psicoterapia comenzó ya a fraguarse durante su carrera universitaria, en la que mantuvo una animada correspondencia con Sigmund Freud. Fascinado por lo que oía y leía, se manifestó enseguida en él su gran capacidad creativa en el plano científico. En el marco de una «comunidad del trabajo filosófica» en la universidad de Viena, cuyo director era Edgar Zilsel, Frankl redactó su primera disertación sobre el sentido de la vida a los dieciséis años. En ella se encuentran ya en germen dos tesis que, varios decenios después, se convertirían en los pilares básicos de su Logoterapia, a saber: la tesis de la «necesidad-de-dar-respuesta a las preguntas-sobre-la-vida» y la tesis del «suprasentido».

En la primera se afirmaba que, propiamente hablando, el ser humano no tiene que preguntarse por el sentido de los avatares de la vida, sino que debe entenderse como un ser preguntado por la propia vida y desde ella, es decir, como alguien que, en vez de preguntar, tiene *que contestar* a la vida misma, la cual debe percibirse simbólicamente como «preguntadora». Pero el ser humano sólo puede contestar a las preguntas acerca de la vida mediante su acción responsable, por lo que todo acontecer que él suscita consciente y libremente en el mundo ya es en cierto modo una respuesta a la «cuestión» de su vida.

La segunda estaba relacionada con la existencia de un «suprasentido» que no tiene nada que ver con lo trascendental, sino que debe entenderse como ese «último sentido» que «está al principio» y que va infinitamente más allá de la capacidad de percepción humana.



Cuando, tras redactar un trabajo titulado «Para una psicología del pensamiento filosófico», Frankl abandonó el instituto, ya había empezado a sonar el *leitmotiv* de su obra posterior, a saber, la necesidad de crear y cultivar sin cesar un terreno fronterizo entre la psicología y la filosofía.

Otto Pötzl, sucesor de Julius Wagner-Jauregg, permitió a Frankl (que todavía no había alcanzado el doctorado) trabajar autónomamente en el ambulatorio psicoterapéutico del Departamento de Psiquiatría de la Clínica Universitaria de Viena. Con esta oportunidad, Frankl se lanzó a la búsqueda de un modo de operar psicoterapéutico manejable sobre la base de una ima-

gen del ser humano influida por la filosofía existencial, movida por su resistencia al psicologismo y guarnecida con ideas propias, modo de operar éste que luego verificaría en la práctica profesional. Así, no tardó en llegar la hora del nacimiento de una técnica que ya se había vuelto famosa entre tanto: la técnica de la «intención paradójica» que superó, con un éxito inesperado, la prueba de la verificación empírica en la práctica clínica cotidiana.

El desarrollo de su modo de proceder

W. Soucek ha llamado a la Logoterapia «la tercera escuela de psicoterapia de Viena», formulación ésta bastante acertada si se tiene en cuenta que las tres corrientes vienesas –el psicoanálisis de Freud, la psicología individual de Adler y la Logoterapia de Frankl– son, a pesar de su proximidad en el tiempo, sendos edificios de pensamiento autónomos que no pueden derivarse los unos de los otros. Más aún, cada una de estas corrientes, surgidas sucesivamente, posee un carácter corrector (a la sazón no deseado) respecto de la anterior, lo que se puede ver asimismo en el hecho de que Frankl, a causa de su falta de ortodoxia, fuera finalmente excluido de la Sociedad para la Psicología Individual, como ya antes Adler se viera también excluido del Círculo de los Psicoanalistas.

En 1924 Frankl publicó un artículo en la *Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse.* Su segundo trabajo, publicado en 1925, apareció ya en la *Internationale Zeitschrift*

für Individualpsychologie. En 1926 afloraron sus diferencias de opinión con Adler. Éste insistía en que los síntomas de la neurosis detectados en pacientes eran constantemente medios para la consecución de alguna ventaja egoísta, mientras que Frankl sostenía que un trastorno anímico podía tener también una función expresiva (sobre esto se da hoy día la más completa unanimidad). Por su parte, Oswald Schwarz, fundador de la medicina psicosomática, y Rudolf Allers, director de un laboratorio sensorio-fisiológico, respaldaron la postura de Frankl, al tiempo que la obra de Max Scheler *El formalismo en la ética* le convencía plenamente de que estaba siguiendo el camino correcto.

Tras su exclusión del círculo de Adler, Frankl fundó, junto con Fritz Wittels, autor de la primera biografía de Freud, y con Maximilien Silbermann, la Asociación Académica para la Psicología Médica (Akademischer Verein für Medizinische Psychologie), en cuyo programa de formación continua aparecía por primera vez la palabra «logoterapia». La Escuela de Viena dejaba así de analizar (psicoanálisis) y psicologizar (psicología individual) y pasaba a terapeutizar (logoterapia), y a este respecto no deja de ser curioso que el primer manual sobre Logoterapia, que Frankl redactó en borrador antes de la Segunda Guerra Mundial, lleve un título que no se propone una explicación ni una interpretación de los fenómenos psíquicos, sino la curación y la voluntad de ayudar en situaciones anímicas extremas; a saber, el «cuidado médico del alma».

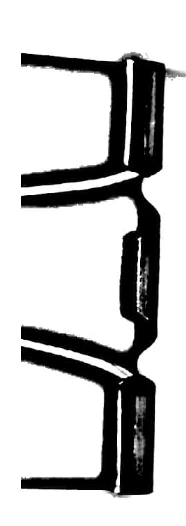
La personalidad del fundador

¿Quién fue Viktor E. Frankl? Ilustraremos su evolución con la ayuda de algunas instantáneas. Tenemos al adolescente que no dejaba de preguntarse por el sentido de la vida, un espíritu sumamente inteligente, despierto y crítico. Tenemos al Frankl adulto que se comprometió con muchos avatares humanos, entre otros, con la Juventud Obrera Socialista de Viena. Frankl es quien, de manera paralela a su estudio, abrió en numerosas ciudades centros especiales de asesoramiento para la juventud. Quien en 1930 ideó una manera especial de entregar las calificaciones académicas, con el maravilloso resultado de que, por primera vez desde hacía muchos años, no se produjo ningún suicidio entre los estudiantes. Tenemos al flamante médico Frankl, quien, después de doctorarse, trabajó intensamente durante cuatro años en el Hospital Psiquiátrico de Viena Am Steinhof, época en la que pasaron por su consulta unos doce mil pacientes aquejados de depresiones profundas. Una persona que no se dejaba «contagiar» por dudas y angustias existenciales, pues poseía el potencial inquebrantable de un pensamiento positivo. Que quería establecerse como médico especialista, sin sospechar que la peor prueba de su capacidad de aguante estaba aún por llegar.

Tenemos al judío Frankl que, en el año aciago de 1940, se vio enfrentado a una terrible disyuntiva. Habría podido salir del país sin ningún riesgo –ya tenía en la mano el ansiado visado estadounidense–, pero a costa de abandonar a sus ancianos padres a un destino incierto. El cargo de médico jefe del Hospital

Rothschild, de titularidad judía, que desempeñaba en aquellos momentos les aseguraba a sus padres una protección temporal contra la deportación. Frankl siguió la voz de su conciencia, aguantó bajo el régimen nazi y no aprovechó la oportunidad que le brindaba el visado. Incluso corrió riesgos suplementarios al proteger de la eutanasia a numerosos pacientes minusválidos e incurables.

A riesgo de su propia vida, Frankl defendió la idea de que la conciencia, en cuanto «órgano del sentido» del ser humano, permite rastrear el propio sentido de toda situación, y entonces el ser humano tiene el deber de seguirlo. Su postura parece hoy particularmente heroica si se tiene en cuenta que, al final y a pesar de su sacrificio, no pudo salvar a su parentela (sólo una hermana salió ilesa); pero cabe suponer que aquélla fue para él una decisión perfectamente «obvia». Frankl nunca se apartó de esta línea espiritual.



Logró salir vivo tras pasar por cuatro campos de concentración distintos. Sin embargo, el Frankl liberado en 1945 por soldados americanos parece más sosegado que el joven médico desbordante de iniciativas de antes de la guerra. ¡A cuántas penalidades tuvo que sobreponerse! Sus amigos le convencieron entonces para que solicitara el puesto de director del Departamento de Neurología del Policlínico de Viena, cargo que iba a desempeñar a lo largo de veinticinco años. Tuvieron que convencerle también de que publicara el emotivo documento «Un psicólogo en el campo de concentración» [en *El hombre en busca de sentido*]. No es de extrañar que necesitara el espaldarazo de los amigos.

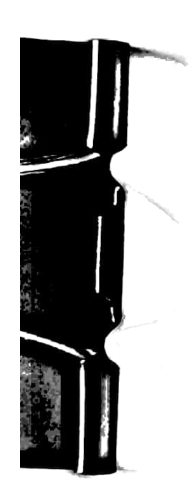
Sus cuatro primeros libros están dedicados a seres queridos muertos: su mujer, sus padres y su hermano.

Pero también estaba el Frankl conciliador, ejemplo y modelo para toda una generación de seguidores, que rechazó cualquier tipo de odio, así como el reproche de una supuesta culpa colectiva del pueblo alemán: para él, sólo valía la responsabilidad de cada persona individual. Enriquecido por su dolorosa experiencia, completó el aspecto humano de la Logoterapia (de la que Giambattista Torello iba después a afirmar que era «el último sistema completo de la historia de la psicoterapia»), consiguió una cátedra con ella y realizó un segundo doctorado, esta vez en filosofía. Su energía vital había rebrotado. Además de su actividad en la clínica y de las clases regulares en la Universidad de Viena, fundó una nueva familia e inició una serie de conferencias por varios países, sobre todo por América del Norte y del Sur. Sus manuales aparecieron en unas treinta lenguas distintas y en incontables ediciones; algunas de sus obras se convirtieron en *best seller*. En 1970 se creó en Estados Unidos la primera Cátedra de Logoterapia. A partir de entonces, el reconocimiento por parte de las asociaciones punteras de la especialidad fue masivo: más de doscientas treinta universidades le ofrecieron una cátedra u otro tipo de docencia. Poco antes de morir, a los 93 años de edad, plenamente reconocidos sus méritos con los enfermos del alma y la mente, la Universidad del Estado de Ohio acababa de concederle su vigésimo noveno doctorado honorífico.

Resumiendo, podríamos decir que el optimismo que caracterizó la primera fase de su vida, al cabo de

diversas experiencias traumáticas, se convirtió en un «optimismo trágico». Trágico pero optimismo: el destino no consiguió hundirle en el pesimismo.

¿Qué se desprende de todo esto para el desarrollo de su doctrina? Ésta se puede calificar de sistema de pensamiento filosófico y psicológico que alienta a todos los humanos que sufren y están desesperados para que digan «sí a la vida», en palabras del propio Frankl. Sin embargo, también es un sistema realista que no se arredra a la hora de afrontar el dolor de las criaturas, la culpabilidad del fracaso personal y la inevitabilidad de la muerte como hechos básicos e ineludibles de la condición humana y fuentes de sentido. El idealismo y el realismo forman una aleación tan estrecha en la Logoterapia como en la propia personalidad de su fundador, que tal vez en la primera mitad de su vida fue algo más idealista y después se volvió algo más realista, pero siempre supo hermanar ambas cosas con la mayor naturalidad.



La imagen del ser humano en la Logoterapia

La verdadera particularidad de la Logoterapia no la constituye tanto una táctica, estrategia o técnica psicológica como su arte de improvisación acorde con la problemática concreta de un paciente bajo la luz de una imagen digna del hombre. Esto lo desarrolló Frankl con la expresión de «ontología dimensional» y según ella, en el ser humano se entrelazan tres dimensiones distintas: la corporal o somática, la anímica (no entendida en sentido religioso, sino psíquico) y la espiritual

o «noética» (del griego *nous*, «mente»). A la dimensión corporal pertenecen nuestros tejidos celulares y órganos con sus respectivas funciones; a la anímica, el ámbito emocional, cognitivo y social del ser humano. El rasgo característico de la dimensión psicofísica que estas otras dos dimensiones ponen de manifiesto es su escasa posibilidad de influencia por parte de cualquier esfuerzo voluntario, y su capacidad de manipulación mediante estímulos externos o internos; en suma, se trata de nuestra falta de libertad respecto a esa dimensión. En líneas generales, es el plano a cuyo alrededor gira desde sus inicios la investigación psicológica.

Frankl denunció que, entre tanto, la tercera dimensión, la espiritual, había sido ampliamente descuidada, agregando que, en su opinión, era precisamente ésta la más «específicamente humana», la que caracterizaba al ser humano como tal. Un organismo físico lo encontramos por igual entre las plantas, los animales y los humanos. Una psique (alma) con sentimientos, procesos de pensamiento e imbricaciones sociales la encontramos entre los animales de una manera análoga, simplificada, a como se da entre los humanos. Pero el momento espiritual sólo sale al encuentro de los seres humanos de cualquier índole o raza. Se trata de la dimensión de los planos que conforman la vida, de la percepción de las metas y de los procesos de la voluntad, de la sensibilidad respecto a las cuestiones del sentido, al principio moral y a las experiencias religiosas. Se trata de la dimensión de la intuición artística y de la inspiración científica, fuentes de cualquier desarrollo cultural. Su rasgo distintivo es el regalo de la libertad –aunque sólo

se trate de un libre compromiso para con las realidades no libres– en combinación con el peso de la responsabilidad, que es siempre el reverso de la libertad.

Este planteamiento dimensional permite comprender la paradoja de la unidad y totalidad del ser humano a pesar de las múltiples caracterizaciones del ser, y al mismo tiempo el hecho de que toda dimensión superior (más joven desde el punto de vista filogenético) incluye a todas las inferiores (más viejas desde la misma perspectiva). Al igual que una superficie geométrica presupone la existencia de líneas rectas y un espacio geométrico, la de superficies y líneas rectas, la existencia de una psique exige un cuerpo, y la automanifestación del espíritu humano exige un cuerpo y una psique.



La Logoterapia tiene puesto su mayor empeño en profesar y fomentar las facultades noéticas (del conocimiento) del ser humano. En conseguir sacar de los pacientes las fuerzas espirituales necesarias para que cicatricen sus heridas anímicas, algo absolutamente nuevo en la historia de la psicoterapia. Resulta claro, pues, que ésta supo explorar como pocas disciplinas de las ciencias humanas el potencial espiritual del hombre hasta su punto más alto, y ello en un proceso imparable hacia una «psicología de orden superior».

El descubrimiento de potenciales espirituales

En su exploración de la dimensión espiritual/noética, Frankl se encuentra con dos «fenómenos fundamentales de la antropología» que contribuyen decisiva-

mente a la realización de la vida humana, a saber: *la facultad de autodistanciarse* y la *facultad de autotrascenderse.* El ser humano puede «apearse de sí mismo», es decir, puede «superarse» a sí mismo si no en el plano espacial, sí en el ontológico. Un simio inteligente puede reflexionar sobre cómo llevarse a la boca un plátano que se encuentra situado demasiado alto, pero no se quebrará la cabeza pensando acerca del surgimiento del universo. El plátano «le interesa algo»; el universo, muy poco o nada. A diferencia de esto, es también propio del espíritu humano prestar especial atención a lo no-autorreferido, lo no-egotista, lo-que-existe-independientemente-de-él, en la medida en que crea una plataforma fuera del lugar que ocupa, desde la cual o bien vuelve a dirigir la mirada hacia sí mismo –el autodistanciamiento– o bien hacia fuera, es decir, hacia el entorno inmediato y el mundo en general –la autotrascendencia.

En virtud de este autodistanciamiento, el ser humano puede apartarse de sí mismo, maniobrar a cierta distancia desde la cual las cosas cobren una nueva luz. Y, en virtud de la autotrascendencia, puede aplazar o postergar temporalmente intereses que le afectan (o lo seducen llegado el caso) con el fin de entregarse a alguna tarea importante que le esté esperando, o para quedar disponible para otras personas que puedan necesitarle. Ambas facultades le capacitan para el progreso anímico: quien consigue distanciarse de sus irritaciones no se ve entregado a ellas, y quien a pesar de sus debilidades consigue apuntar hacia una meta, acaba viéndose más fortalecido en el intento.

Se pueden encontrar *ejemplos de autodistanciamiento* en cualquier forma de diálogo. Por ejemplo, un colérico que se dice: «Cuidado, ahora tengo que tener cuidado, pues estoy a punto de reaccionar demasiado violentamente», ya no está siendo una persona realmente colérica. Asimismo, un alcohólico que tira al cubo de la basura una botella de vino mientras musita: «Si no lo hago, podría acabar mal», está ya en el camino adecuado para superar su adicción. Por otra parte, también encontramos *ejemplos de autotrascendencia* cada vez que superamos alguna motivación egoísta. Una madre joven que por la noche no se va a la discoteca, sino que se queda en casa con su bebé, está practicando la autotrascendencia. Y un bombero que hace horas extraordinarias con ocasión de un incendio que se ha declarado en su barrio, pese a encontrarse sumamente cansado, está igualmente actuando de manera autotrascendente.



La capacidad de autodistanciamiento le impide al ser humano «tolerar todos los caprichos propios», es decir, persistir en la «esfera-del-es» (o quedarse estancado en el el *status quo)*. Por su parte, la capacidad de autotrascendencia posibilita al ser humano interesarse y comprometerse con algo «que ya no es él mismo» y así alcanzar la «esfera-del-deber». Ambas cosas son fuente de resistencia espiritual contra lo «animal» en el ser humano, eso que permanece durante toda la vida presa de la «esfera-del-es» y enajenado respecto de la «esfera-del-deber».

Asimismo, basándose en muchas historias de enfermos, Frankl demostró que incluso en trastornos graves

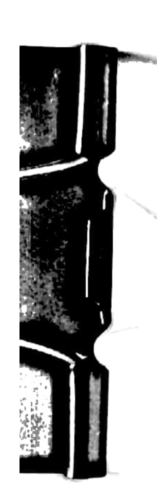
de orden psíquico y fisiológico existe en el ser humano un potencial que su enfermedad no consigue aniquilar. Es un potencial de índole espiritual capaz de ofrecer plena resistencia al desvalimiento ocasionado por una preocupación, por el miedo, el dolor, las debilidades y el autoestrangulamiento. Frankl llamó esto con el nombre de *capacidad de aguante del espíritu,* demostrando que siempre que con el cuidado médico del alma es posible activar en un paciente esta capacidad, la enfermedad, por más que sea incurable, pierde agudeza. En medio del mayor desvalimiento, el ser humano puede conseguir una toma de postura heroica mediante la aceptación de su propio desvalimiento.

Sin embargo, los potenciales espirituales del autodistanciamiento, la autotrascendencia y la capacidad de aguante no están incondicionalmente disponibles, y en este sentido el genio de Frankl supo ver desde muy temprano con qué condición existencial están vinculados: florecen en un terreno abonado por la conciencia de un «para qué», de un sentido más profundo que presta a la (ultra)vida valor y contenido, y se atrofian en el vacío de una hipotética pérdida de sentido.

La visión del mundo de la Logoterapia

¿Qué es el sentido? El sentido, según la concepción logoterapéutica, no es simplemente eso que los humanos declaran subjetivamente como deseable, apetecible o atinado, sino algo que posee la calidad de algo «bueno y objetivo en el mundo», independientemente de si una

conciencia terrenal se ha desarrollado bastante para poder captarlo. Según la imagen del mundo de la Logoterapia, toda la creación está llena de sentido, la vida posee un sentido absoluto que no pierde bajo ningún concepto ni circunstancia, y cualquier situación vital encierra una especial posibilidad –y oferta– de sentido. Del mismo modo, el ser humano en cuanto que es también un ser espiritual, más allá y por encima de toda dinámica instintiva está vivificado por una «voluntad de sentido» y dotado de unas a modo de mini-antenas especiales (la percepción de su conciencia) para encontrar y plasmar el mini-«sentido del momento» en su mini-entorno. Esta búsqueda y porfía de sentido, para él genéricas, prueban precisamente la existencia del sentido que existe antes que los anhelos, al igual que la sed implica la realidad del agua, y el ojo, la de la luz.



Sin embargo, el credo según el cual la vida es portadora de sentido en todas las circunstancias no debe entenderse como una expeditiva ocasión de adaptarse a situaciones enojosas que en el fondo pueden ser eliminadas. Ningún logoterapeuta que se precie aconsejaría contemplar con resignación la muerte de los bosques y buscar un sentido a semejante catástrofe. Ni recomendaría a un paciente que reconociera su desempleo como fruto de una predestinación y se abandonara al fatalismo pensando que un paréntesis o una pausa ya son portadores de sentido. Por el contrario, el sentido es siempre una llamada concreta a una persona concreta para que mejore lo que sólo ella puede mejorar. El sentido es «esa cosa precisa que más nos hace falta», «que burla a la fatalidad o a la calamidad».

Pero existen enfermedades que acaban en la muerte, injusticias que no se remedian nunca, casos de desgracia espantosos o estructuras políticas no modificables por «el común de la gente». A este respecto, no se trata de sostener con argumentos oscuros que también estos horrores tienen en cierto modo un sentido, sino de afirmar convincentemente que *no por ello pierde su sentido* la vida. En efecto, al dolor que no se puede evitar, se le puede arrancar una parcela de sentido en la manera de soportarlo. Allí donde cesa la acción, porque ya no existe más espacio para ella, empieza la toma de postura; allí donde se ha agotado la prioridad de la eliminación de un mal, porque no hay ya nada que se pueda eliminar, adquiere su más noble valor la superioridad de un sufrimiento con dignidad.

Por último, por más que la Logoterapia en modo alguno estimula la pasividad, sí aporta sosiego. Si uno hace frente activamente a su responsabilidad, entonces ya no queda lugar para el pánico ni para la sensación de hundimiento universal, y entonces el miedo a las catástrofes posibles se queda sin efecto, pues saca del pleno sentido del momento la fuerza necesaria para el siguiente momento de la existencia. Pero si es verdad que esta sabiduría logoterapéutica permite a muchos suavizar el dolor del mundo, lo más destacado de ella es que aún puede cambiar lo incambiable: sugestionado por lo incambiable, el ser humano es llamado a cambiarse a sí mismo.

Cinco ámbitos de aplicación

Frankl definió cinco ámbitos distintos que requieren la aplicación de la Logoterapia. Unos puntos que se desprenden de su imagen del ser humano y del mundo.

1. Neurosis y depresiones noógenas. Lo espiritual no puede enfermar. Sin embargo, al estar lo espiritual entroncado con el sentido, el ser humano entra en una crisis existencial cuando no encuentra sentido a las cosas. Por extraño que pueda parecer, hay personas que viven de manera positiva y sin ningún problema de orden económico pero que a menudo se ven afectadas por semejantes crisis de sentido; entonces adolecen de desgana, de aburrimiento crónico y de falta de metas y de consistencia, pues para ellas la vida ha perdido la debida tensión entre el ser y el deber (la «dinámica *noody*»). Los bienes materiales que poseen pueden entonces no llenar el vacío que su corazón experimenta de repente. Hay mucho, demasiado, *de lo que* pueden vivir, pero demasiado poco *para lo que* vale la pena hacerlo. Así, se refugian en aventuras excitantes y arriesgadas y se entregan a grandes excesos –variante neurótica–, o bien se quedan paralizadas en un abotargamiento e indiferencia de índole nihilista/cínica –variante depresiva. Algunas expresiones de moda, como *«no-future-generation»*, «pasotismo», *«midlifecrisis»*, «el apartadero de la vejez», etc., pueden definir y caracterizar de manera significativa esta problemática.

Aquí, la Logoterapia se encuentra plenamente «en su elemento», es decir, como *terapia específica* que dis-

pone de un rico arsenal en cuanto a ayudas para descubrir el sentido. Intenta desbrozar el pasado del paciente en busca de pistas de sentido ocultas, capaces de reactivarse en última instancia. ¿Cuándo, en qué ocasiones se sintió el paciente interiormente lleno de algo, interesado y fascinado por alguna tarea? La Logoterapia apela a imaginaciones y visiones que le hagan consciente de lo penoso que resultaría si no las llevara a cabo en el futuro. Asimismo, fomenta «ampliaciones del campo de visión» que le motiven para imaginar y vivir sentimientos más allá de sus propias narices o para dotar de significado subjetivo contextos de sentido objetivo. Así, por ejemplo, una madre abrumada por el deber de permanecer constantemente encadenada a la casa a causa de sus hijos pequeños, a partir del argumento de que puede haber numerosas madres en circunstancias parecidas en su misma localidad puede concebir una idea especialmente llena de sentido, como la de organizar un servicio de cuidado de bebés por turnos que permita a todas las madres disfrutar de más tiempo libre. La simple sustitución de un descontento quejumbroso por un estímulo de la fantasía, así como la renuncia a actitudes de reproche destructivas en aras de unas iniciativas más constructivas, puede poner en movimiento toda una cadena de percepciones de sentido que pronto dejará sin base a la neurosis o a la depresión noógena.

2. Neurosis psicógenas y enfermedades psicosomáticas. Aunque la gama de los trastornos psíquicos es enorme, todos ellos poseen un rasgo común: casi

siempre la angustia está acechando en un segundo plano. Una falta de confianza básica y una débil confianza en sí favorecen expectativas irracionales y negativas respecto a «Dios y el mundo». El paciente se siente rechazado, avergonzado, ridiculizado, definitivamente desacreditado, enfermo, y se viene abajo lastimeramente al no sentirse suficientemente amado ni valorado como un «cero a la izquierda». Mediante el conocido efecto de la *«selffulfilling prophecy»*, su drama no hace sino agudizarse: cuanto más a menudo y con más fuerza anticipa acontecimientos negativos y amenazadores, mayor es la probabilidad de que tales cosas acaben ocurriendo, lo que eleva a proporciones gigantescas su grado de angustia. El miedo a venirse abajo le pone la soga al cuello, y con una soga al cuello las perspectivas suelen ser bastante negras...



Aquí, mediante la movilización del humor y de la capacidad de aguante espirituales, puede la Logoterapia abrir grandes avenidas. Los pacientes aprenden a distanciarse lúdicamente de la confusión que afecta a sus sentimientos y a reírse de sus expectativas negativas, al tiempo que, paradójicamente, desean en lo más íntimo que se realicen las amenazas de sus angustias («Ahora queremos sacarnos de la manga un colapso tras otro»). Aunque estos deseos (no menos irracionales pero en modo alguno desganados) sólo se pueden realizar a corto plazo, bastan para destruir lazos envolventes de carácter fóbico. En efecto, al ser deseados –es decir, al estar libres de expectativas–, los síntomas neuróticos se reducen, y ya se sabe que, sin síntomas, las angustias acaban diluyéndose, lo que permite que la confianza gane espacio.

Con otras formas de enfermedad de tipo fóbico, el acento se desplaza desde la intervención terapéutica de ironizar hasta el acto de ignorar. Sin embargo, existen síntomas que precisamente por esto no quieren apartarse, pues a ellos se les dedica una atención desmedida. Los enfermos se observan con relación a sus funciones fisiológicas o a su bienestar (y a veces también con relación a sus logros) casi obligadamente, y sus pensamientos giran ininterrumpidamente sobre lo que ellos querrían hacer pero se les resiste. Intentando distraer la atención de los pacientes sobre sus propias necesidades para orientarla hacia las necesidades del mundo, se consigue liberarlos poco a poco de su egocentrismo y animarlos a que realicen actos autotrascendentes, a que aprendan el arte del autoolvido y se entreguen con valentía a la vida y a sus «llamadas de sentido», con lo que, como efecto secundario no buscado, al final acaban recuperando el bienestar.

Sin duda, la Logoterapia actúa y ayuda en este orden de cosas como *terapia no específica;* pero no sólo esto. Cuánta razón llevaba Frankl cuando, con relación a las numerosas hipótesis e interpretaciones al uso sobre la etiología de las neurosis, afirmó: «El individuo neurótico que se siente inseguro por cualquier motivo de orden psicofisiológico, para compensar esta inseguridad necesita de manera especial el asidero de lo espiritual». Ahora bien, ¿quién podrá instalar «asideros espirituales» si no establece una forma de psicoterapia en cuyo centro estén el *nous* –la persona que no puede ser dañada del ser humano– y el *logos* –la irreductible carga de sentido del mundo?

3. Psicosis endógenas y enfermedades incurables. Las psicosis, a las que pertenecen las depresiones endógenas, las manías y demás enfermedades globalizadoras del grupo de la esquizofrenia, son básicamente somatógenas, es decir, generadas por trastornos producidos en el metabolismo, la circulación o las neuronas del cerebro. De ahí que básicamente también deban ser tratadas con medicamentos.

Esto no significa, sin embargo, que una psicoterapia sea superflua en tales casos, en particular una psicoterapia «desde lo espiritual», pues, si bien las causas de estas enfermedades radican en lo fisiológico y sus efectos en lo anímico o psíquico (es decir, que afectan a las dos dimensiones del ser humano), todavía persiste la libertad espiritual para adoptar una postura frente a las crisis y las minusvalías, ya sea en oposición valiente ya sea mediante un aguante conciliador. Así, por ejemplo, en el seguimiento logoterapéutico, puede ser conveniente motivar a un paranoico a que perdone a sus enemigos imaginarios en vez de atacarlos. O puede ser conveniente convencer a un melancólico de que, más allá de las «nubes deprimentes» de su estado anímico, está brillando el sol de la alegría de vivir, por el momento tal vez invisible para él pero existente realmente en espera de que las nubes se despejen, algo que ya ha ocurrido una y otra vez.

Con relación al apoyo a impedidos físicos, enfermos graves y moribundos, la Logoterapia tiene a punto toda una serie de perspectivas filosóficas, que son útiles tanto para la superación del pasado (en el sentido de un acuerdo de paz con la propia historia personal) como

también para una *superación de la transitoriedad* (en el sentido de un tratado de paz con la finitud de la condición humana). Constituye una ayuda especial para superar muchas penas ligadas a la despedida la máxima de Frankl, según la cual el pasado es la «forma de ser más segura» para guardar hasta el último momento determinados tesoros resultantes de buenos pensamientos, actos significativos y obras de amor. He aquí una hermosa cita al respecto: «En la esfera del pasado no hay nada perdido de manera irremisible: en ella todo queda a salvo de cualquier posible pérdida. Habitualmente, el ser humano ve sólo los rastrojos de la transitoriedad, pero no los colmados graneros de la existencia pasada. Lo que hemos hecho y creado, lo que hemos vivido y experimentado, eso lo tenemos salvaguardado en esos graneros: nada ni nadie podrá sustraerlo nunca del mundo».

Aquí tenemos a la Logoterapia como *cuidado médico del alma* en su mejor versión y forma.

4. Frustración existencial y ambivalencias de los valores. Las preguntas ¿qué debo hacer, qué está bien y qué mal, por qué cosa debo decidirme, qué meta debo perseguir, cuál es mi camino...?, no se plantean a una psique trastornada, sino a un espíritu despierto y adulto que se encuentra en un ardiente proceso de búsqueda. Por desgracia, uno puede también impacientarse, «arrojar la toalla» o quedarse atascado; también puede dejarse seducir por extrañas sirenas y prestar oídos a consejos inadecuados; o dejarse engañar por el propio «cabrón interno»: en estos casos,

quien pregunta, quien busca, no sabe qué hacer y acaba en un callejón sin salida, en un laberinto, en la desesperación de su irresolución y de una crisis de sentido cada vez mayor.

Las sociedades pluralistas, las precipitadas rupturas con la tradición y los experimentos educativos «desprovistos de valores» predisponen particularmente a los jóvenes a tales problemas. Asimismo, esa célula germinal que es la «familia» colisiona con las tendencias a la emancipación y autorrealización de los tiempos modernos, lo que produce una gran inseguridad en cuanto a los valores y una ambivalencia cada vez mayor. Para conseguir la estabilización, Frankl desarrolló el concepto de una higiene psíquica cuya parte esencial la conforma la *educación para la responsabilidad*. Por supuesto, la Logoterapia se abstiene de moralizar; sin embargo, refuerza en general la sensibilidad para la percepción de las prioridades de la conciencia personal, así como la atención y el respeto por todos los seres vivos y el entusiasmo por la cultura y la naturaleza. Conduce «hasta el umbral de la vivencia radical de la propia responsabilidad» y al allí conducido lo devuelve a la voz del corazón *(sapientia cordis)*, que, en el proceso de búsqueda, le dirigirá la «palabra consoladora». Existen precisamente palabras que nosotros mismos no podemos decir pero que suenan a través de nosotros, perceptibles sólo para quien guarda silencio, así como para quien cultiva la modestia y la obediencia.

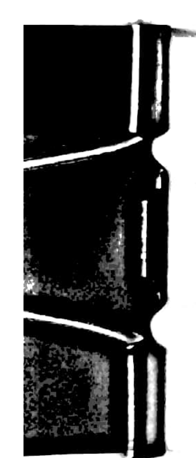
Así pues, la Logoterapia puede también aportar un poco de *trabajo de formación personal y existencial* más allá del ámbito médico clínico, así como una contribución

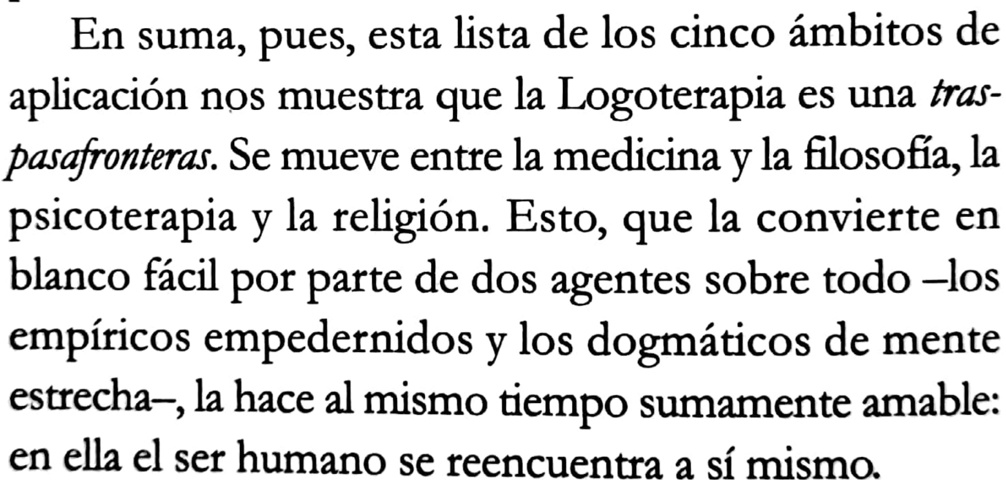
importantísima a la afirmación y el sostenimiento de la familia.

5. Patología del espíritu del tiempo y de las neurosis colectivas. Cada época tiene sus oportunidades y sus miserias, y ambas cosas se presentan a la valoración por parte de las sucesivas generaciones de manera distinta a como fue en realidad. Siempre es más fácil hablar a toro pasado... En la época a la que uno pertenece, las miserias abruman más de lo que ayudan las oportunidades. Esto ocurre también hoy, en este nuevo siglo. Muchos peligros globales se están cerniendo sobre nosotros de manera amenazadora: la posibilidad de un futuro digno del hombre para todos los pueblos parece cada vez más reducida.

Entre las preocupaciones históricas y ciertas tendencias patológicas (las «neurosis colectivas») existen sin duda importantes relaciones, que en «su tiempo», a mediados del siglo XX, Frankl describió con gran lucidez. Sus advertencias contra posturas existenciales provisionales («Ahora disfrutaré al máximo de la vida, y después de mí, el diluvio»), posturas existenciales fatalistas («De todos modos, esto no depende de mí»), pensamientos colectivistas generalizadores («¡Esos extranjeros imbéciles») y posturas fanáticas («¡Al enemigo, ni agua!») en amplias capas de la población, apenas si han perdido fuerza en nuestros días. De ahí que el «remedio» que el científico Frankl llamó por su nombre se nos antoje más actual que nunca. Para plantar cara al materialismo y al nihilismo –también en su forma psicológica y sociológica– donde quiera que se escondan,

hay que apelar a una *gran fe en el sentido,* más concretamente, a una fe inquebrantable en nosotros mismos, en nuestro prójimo, en nuestro mundo, en un Dios bondadoso. Ésta es la única prevención eficiente de la crisis colectiva que nos invade. En esto, Viktor E. Frankl se muestra de acuerdo con Albert Einstein, quien proclamó en cierta ocasión, con motivo del Seminario de Teología de Princeton: «El pensamiento por sí solo no puede revelarnos el sentido de los fines más elevados y fundamentales». No, el pensamiento no entiende lo que le es propio y más importante, pues tiene «puntos ciegos», algo que nuestra sociedad industrial técnicamente avanzada hace tiempo que ya experimenta claramente. La fe percibe más cosas de las que la razón puede saber.





En suma, pues, esta lista de los cinco ámbitos de aplicación nos muestra que la Logoterapia es una *traspasafronteras.* Se mueve entre la medicina y la filosofía, la psicoterapia y la religión. Esto, que la convierte en blanco fácil por parte de dos agentes sobre todo –los empíricos empedernidos y los dogmáticos de mente estrecha–, la hace al mismo tiempo sumamente amable: en ella el ser humano se reencuentra a sí mismo.

Pues ahora los humanos estamos en casa «tanto aquí como allí».

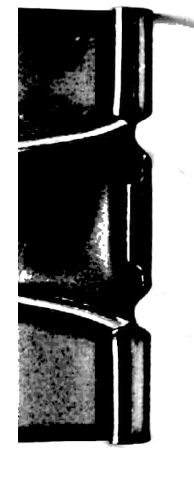
Liberarse: no *de algo* sino *para algo*. La curiosa libertad del ser humano

Existe una famosa máxima de Viktor E. Frankl, que dice: «El ser humano no es libre de sus circunstancias sino para adoptar una postura frente a ellas».

Hagámonos ahora la siguiente pregunta: ¿no existe realmente ninguna *libertad frente a algo?* Naturalmente que existe, y si existe una *libertad* frente a las contrariedades y angustias de la vida, entonces hemos de considerarla como un regalo maravilloso. En la vida, hay determinados momentos en que podemos vernos *libres de* enfermedades, apuros económicos, estrés laboral, condicionamientos externos o angustias y complejos varios. Frankl reparó también en esta *libertad frente a algo,* y la describió como felicidad. «La felicidad es eso de lo que uno se libra». ¡Es una definición de felicidad muy sabia! Por cierto, cabe decir que alguien que «tenga felicidad» en este sentido (y por tanto se encuentre *libre de* cualquier apuro) no por ello ha de ser necesariamente feliz. Pertenece a las paradojas de la naturaleza humana el que se valore muy poco, o nada, la felicidad que se tiene, lo que quiere decir que la felicidad está en este caso devaluada, mientras que la felicidad que se anhela se encuentra sobrevalorada. En cualquier caso, hemos de constatar que la *libertad frente a* determinadas circunstancias adversas tiene más bien un carácter de regalo y de felicidad, tanto si es percibido así como si no. Aquí entra en escena la *libertad para algo,* por ejemplo, *para* valorar esta misma *libertad frente a* circunstancias adver-

sas y *para* mostrarnos agradecidos por ella, o más bien *para* considerarla como algo presupuesto, como si se tuviera algún derecho irracional respecto a ella.

Nosotros vemos que la *libertad para algo* no sólo se eleva sobre el terreno de la *falta de libertad,* en cuanto que podemos tomar postura de manera diferenciada ante cualesquiera circunstancias que puedan darse –por lo tanto, en algunos casos también ante circunstancias adversas–, sino también sobre el terreno de la *libertad respecto de* cualquier circunstancia, inclusive las adversas. La dicha y la desdicha son igualmente el terreno de cultivo sobre el que crece la *libertad para algo.* Lo que tienen en común la *no libertad* y la *libertad frente a algo* es, por así decirlo, sus componentes fatídicos (eso de lo que uno se libra y de lo que uno no se libra), mientras que la *libertad para* algo es el momento autocreado, la respuesta de una persona a todos sus factores de destino.



Hasta aquí el pensamiento frankliano. Consideremos ahora algunos aspectos especiales de esta *libertad para algo* del ser humano desde el ángulo de la praxis psicoterapéutica. ¿Cómo les va a los seres humanos con esta libertad suya tan extraña? ¿Y cómo podemos ayudarles a que les vaya todavía mejor?

La falta de conciencia de la libertad

Por regla general, muchos humanos llevan una vida cargada de sentido sin advertirlo. ¿Por qué no se dan cuenta? Porque, en amplios tramos, declaran su vida como algo no libre y consideran su actuar como un

deber bajo presión. «Todos los días tengo que levantarme a las seis de la mañana y tomar el autobús para ir al trabajo». Propiamente hablando, ellos no están obligados a hacer esto. Pueden, por ejemplo, buscarse otro trabajo que empiece más tarde. Pueden apuntarse a la oficina de empleo y vivir de prestaciones sociales. Pueden, en un futuro, dormir bajo un puente, etcétera, etcétera. Pero esto no lo *quieren;* por lo tanto, y a pesar de todo, *quieren* conservar su trabajo y levantarse muy temprano todos los días. En sus circunstancias actuales de elección, elegirán sin duda lo que ya han elegido.

Dos ejemplos más:

1. Una madre me dijo en cierta ocasión: «Tengo que ayudar todos los días a mi hijo con las matemáticas... No puedo dejarlo tirado en los deberes que le ponen».
2. Otra madre me dijo asimismo: «Todas las noches tengo que leerle un cuento a mi hija...».

Naturalmente, estas dos madres tienen otras posibilidades de acción. La madre número 1 podría contratar para su hijo clases de apoyo, mandarlo a otra escuela, dejarlo a su aire...; puede afrontar sus problemas escolares o bien hacer la vista gorda, como bien le parezca. También la madre número 2 podría dejar de contarle un cuento a su hija todas las noches a la hora de dormir y, por ejemplo, ponerle una casete con un cuento o simplemente no ponerle nada. Las actividades aludidas no se basan en ningún tipo de deber, sino que se llevan a cabo desde la plena voluntariedad, sobre una *base de sentido* claramente consciente. Ambas mujeres

saben por qué hacen lo que están haciendo, y lo quieren hacer de esta manera y no de otra.

La declaración inadecuada de la propia acción como *no libre* puede tener una consecuencia muy seria: despeñar al fondo de la conciencia el *mérito personal*, el cual sólo se da con una vida voluntaria y llena de sentido. Sólo existe mérito si una madre puede «dejar tirado» a su hijo en la escuela y *no* lo deja tirado. Y sólo si una madre puede negarle al niño su cariñoso ritual, pero no se lo niega, hay mérito por su parte. Quien supuestamente se somete a un constante «deber o no poder obrar de otra manera» y luego actúa con plenitud de sentido, se niega a sí mismo todo reconocimiento de decisiones llenas de sentido, pues ya no las percibe como decisiones. Se mueve por la vida empujado por los condicionamientos (y no reconoce lo suyo propio).



Todos sabemos la cantidad de veces que en psicoterapia exigimos al ser humano que se ame a sí mismo, disponga de una recia conciencia de sí y de un sólido sentimiento de valoración personal. Pero esto no se puede conseguir en el marco de la falta de libertad. Sola y exclusivamente el ser humano que sabe que dispone de elección puede felicitarse cuando elige algo positivo, creativo o éticamente válido. Quien es esclavo de sus circunstancias no se alaba a sí mismo.

¿Qué conclusión se puede sacar de todo esto para la praxis psicoterapéutica? Los seres humanos hablan como piensan, y piensan como hablan. En consecuencia, deberíamos enseñar a decir lo siguiente a nuestros pacientes y clientes:

- «Yo quiero» (levantarme temprano para ir a trabajar),
- «Lo creo justo» (ayudar a mi hijo en los deberes de matemáticas),
- «Lo hago porque» (me gusta darle una alegría a mi hija), etcétera.

La voluntariedad y el mérito personal echan sus raíces en la conciencia. Esto hace que la vida de los seres humanos sea básicamente más soportable, y hace también que ellos mismos se sientan más contentos los unos con los otros.

Este enraizamiento tiene otra ventaja más. Si hablamos más del querer que del deber, reducimos el peligro de hacer algo que *no* consideramos lleno de sentido (por ejemplo, por miedo, necesidad de armonía, indolencia o rabia) y volvemos a afirmar que tenemos que hacerlo.

Un ejemplo: Pongamos un bonachón que se deja explotar porque tiene constantemente miedo a que luego la gente no le ayude. Pues bien, muchos de sus servicios al círculo de sus conocidos carecen de una auténtica base de sentido.

Este bonachón ha dicho siempre: «Si mi compañera se va de viaje, tengo que echar de comer a su gato y a sus peces, y regar sus plantas. Así que estoy atado a su casa y no puedo irme por ahí»; pero ahora debería aprender a decir: «Si mi compañera se va de viaje, estoy dispuesto a echar de comer a sus mascotas...». Esta nueva forma de expresión formula más clara-

mente la pregunta de «¿estoy yo dispuesto?», o, dicho de otra manera, le hace más patente su falta de autenticidad cuando interiormente *no* está dispuesto a hacerlo. La situación de elección (finalmente, podemos decir sí o no) pasa ahora a primer plano, lo que nos ayuda a decidirnos de manera más consciente.

Otro ejemplo: Alguien aprende a decir: «Si alguien se dirige a mí toscamente, me gustaría a mí también responderle de manera tosca». La expresión «me gustaría» produce cierta tensión entre lo que hace el sujeto y lo que tal vez le gustaría en realidad; insinuando de nuevo que tiene una elección de posibles alternativas.



La voluntariedad y la falta de decisión personal se deben, pues, asociar mutuamente en la conciencia. Esto motiva a los humanos para corregir las decisiones o, al menos, para reflexionar más detenidamente sobre ellas.

Un ejemplo de la praxis logoterapéutica. Una chica de diecisiete años se arrojó al metro. El conductor consiguió frenar a tiempo, y, milagrosamente, la joven sólo sufrió leves excoriaciones en la piel. Conducida a una clínica, fue dada de alta unos días después e invitada a seguir un tratamiento psicoterapéutico. Al terapeuta, en este caso un logoterapeuta, le explicó que sus padres acababan de divorciarse, lo que a ella le había sentado como una patada en el estómago. Concluyó de esta guisa: «¡Tenía que demostrar que no estaba de acuerdo!».

Es este caso, es grande la tentación de contestar: «Ahá. Comprendo». El motivo del hecho está perfecta-

mente delimitado. Sin embargo, la Logoterapia pone el acento más bien en el *des*cubrir que en el *des*velar; y *descubrir* algo nuevo sólo lo podemos hacer en la libertad de acción de que dispone cada persona.

Por eso, el logoterapeuta ante el que estaba sentada la chica de diecisiete años contestó aproximadamente de la siguiente manera: «Ya. Usted quería protestar. Pero existen dos modos distintos de protesta, uno constructivo y otro destructivo. Hay muchas protestas que han acabado en guerras, pero también hay grandes reformas y descubrimientos que han surgido de actitudes de protesta. Pensemos un poco en cómo podría usted protestar de distinta manera contra el fracaso del matrimonio de sus padres.

Se barajaron muchas posibilidades: la joven podía:

- matar a sus padres y, en consecuencia, dar con sus huesos en la cárcel,
- quitarse la vida para castigar a sus padres (la opción que casi llevó a la práctica),
- informar a sus padres acerca de su desconcierto y desazón,
- escribir una carta a sus padres expresando su tristeza,
- olvidarse de las desavenencias de sus padres y volcarse en su propio futuro,
- pedir consejo en un gabinete de asesoramiento familiar,
- pensar en otras personas en situación parecida,
- apuntarse a un grupo de senderismo para distraer la mente...

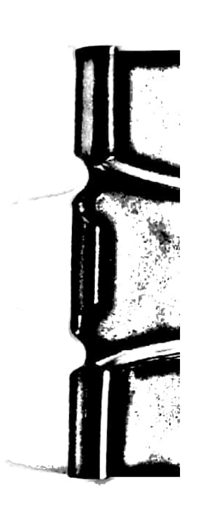
Al oír la mención del «grupo de senderismo», la joven redobló la atención. Ah, sí, hacía tiempo que quería hacer senderismo, pero sus padres siempre se habían opuesto. Pero, desde su intento de suicidio, sus padres estaban dispuestos a hacer lo que fuera para ayudarla. Una gran excursión a pie..., aquello parecía sumamente interesante. Y el terapeuta se agarró a ello. ¿Dónde podían encontrar algo semejante? ¿Cómo planearlo? En el transcurso de la conversación, salió a relucir que en la costa de Dalmacia había varias ofertas de excursiones a pie con guía que discurrían por montañas y barrancos, sin senderos ni chozas, y que extenuaban a los participantes hasta el límite de sus fuerzas, pero que también les abrían los arcanos de la naturaleza salvaje, virgen.



Finalmente, el terapeuta preguntó a la joven: «¿Qué frase le parece ahora mejor, la de "me gustaría protestar contra el inminente divorcio de mis padres quitándome la vida" o la de "contra el inminente divorcio de mis padres me gustaría protestar apuntándome a un *trekking* por la costa croata?"». Ella se echó a reír: «¡La segunda frase es incomparablemente mejor!». «Bien –asintió el terapeuta con una mirada censuradora–, así pues, la próxima vez elija usted la mejor. *¡Elija usted!* No siempre se dispone de una segunda oportunidad...».

Una evaluación errónea de la situación

Hasta ahora, nos hemos encontrado dos veces con un fenómeno que podríamos denominar «evaluación errónea de la situación». La primera vez, en la *libertad frente a penalidades y demás contrariedades.* Antes, pudimos constatar lo siguiente: ésta no garantiza la felicidad. Se la da por supuesto con demasiada alegría. Sin embargo, salta a la vista que dista mucho de poderse dar por supuesto. Esta maravillosa *libertad frente al* dolor es un regalo fugaz, pasajero, y, quien lo ignore en algún momento acabará aprendiéndolo con amargura.



La segunda vez, cuando hemos dado con claras valoraciones erróneas de una situación, concretamente entre esos individuos que permanentemente se sienten como seres no libres a merced de las circunstancias reinantes. No tienen en cuenta la elección que han hecho y llegan a identificarse con unos animales indefensos y acorralados.

Ahora bien, desde el punto de vista de la evolución, la valoración errónea de la realidad es un criterio de selección negativo. Las plantas que abren demasiado pronto sus capullos en primavera porque «creen» que el invierno ya ha pasado, se congelan con las últimas heladas. Las aves que ponen sus huevos en nidos en tenguerengue porque infravaloran la fuerza de la tormenta, acaban perdiendo sus crías. Los leopardos que creen más estrecha de lo que en realidad es una grieta entre rocas, caen al abismo al saltar. A los seres vivos que se equivocan en la adaptación a una situación dada, la naturaleza acaba castigándolos con la muerte y la

extinción. Entran a formar parte de la lista de descartados de la evolución.

Para los seres humanos, rige el mismo principio. Sólo que éstos son más libres que todas las demás criaturas y, por ende, por curioso que nos pueda parecer, más capaces de hacer elecciones en falso. Los instintos animales no les dictan lo que *han de* hacer, las viejas tradiciones tampoco les dicen lo que *deben* hacer, *y al final ya no saben bien qué quieren* hacer realmente..., solía repetir Frankl, jugando con las palabras. Por nuestra parte, podemos agregar lo siguiente: el ser humano está demasiado solo para valorar su situación en cada momento, ¡y hoy está más solo que nunca! ¿Se puede llegar a la paz *manu militari*? ¿Es la manipulación genética un método recomendable? ¿Puede el ser humano decidir sobre el nacimiento y la muerte, y decidir de quién? Preguntas que se amontonan en nuestra era electrónica, y para las que disponemos de pautas de respuesta poco seguras. Una valoración equivocada de toda nuestra situación humana general sería igual de peligrosa que para cada individuo particular.



Pero volvamos a la praxis psicoterapéutica. Debemos procurar que nuestros pacientes y clientes se preocupen por lo importante y no por lo poco importante; que respeten lo correcto, y no lo falso; que busquen lo auténtico, y no la mezcla inauténtica. Cuanto menos yerren en la valoración de una situación más sentido encontrarán en sus respectivos espacios de libertad.

Recuerdo que, hace tiempo, mi marido y yo hicimos un viaje por los Alpes por una carretera llena de curvas. El conductor del cuarto coche por delante de nosotros

se quedó parado en mitad de una curva con poca visibilidad, y no se movió de allí. Como además hacía calor, pronto se le acabó la paciencia a un conductor que iba delante de nosotros. Se asomó por la ventanilla y empezó a gritar en dirección del coche que se había quedado parado: «Si no sabes conducir, vuelve a la autoescuela!», le increpaba. Los demás iniciaron un concierto de claxons. Todos concentraron su ira en el conductor del coche que se había quedado parado. Paulatinamente, los ocupantes de los vehículos se fueron bajando y corrieron gesticulando hacia la citada curva. Al poco rato, los vimos volver con el rostro muy serio: justo al final de la curva había una camioneta atravesada en medio de la carretera. A la presencia de ánimo de aquel conductor que se había quedado parado a tiempo cuatro coches por delante de nosotros teníamos que agradecer el no habernos visto involucrados en un accidente en cadena. Una errónea valoración de la situación había llevado a la gente a constituirse en un irresponsable coro de gritos e insultos (por cierto, la errónea evaluación de la realidad ya condujo en tiempos de Galileo a múltiples e innecesarias agresiones).



Algo parecido les ocurre, por ejemplo, a las personas aquejadas de angustia. A causa de ridículas amenazas se ven presas de un pánico terrible. La toalla del hotel podría no estar suficientemente limpia. Una ligera flojera después de comer podría ser precursora de un infarto, etcétera. Sin embargo, no saben reconocer la amenaza propiamente tal, a saber, la de que, por querer evitar el menor contratiempo, su vida está desan-

grándose lentamente, volviéndose insignificante, huera, perdiendo alegría y sabor, para terminar al final girando exclusivamente alrededor de pequeñeces ilusorias. *Ése* es el peligro que le acecha y no la toalla ni la flojera pasajera.

De manera semejante, evalúan mal la situación real aquellos que se conducen constantemente según la opinión de otras personas o que quieren quedar bien a toda costa ante los demás. ¿De qué sirve tanto brillo si es sólo pura hipocresía? ¿De qué sirve la elegante fachada en una casa que se está desmoronando? Y viceversa: ¿de qué sirve un tesoro que permanece oculto? Lo noble suele ir a menudo cubierto por un vestido modesto. En realidad, tiene una importancia más bien irrelevante lo que pueda pensar cualquier persona de uno. Lo que cuenta es ser auténtico, la calidad auténtica de una vida plenamente vivida; nada más.



Un nuevo ejemplo sacado de la práctica logoterapéutica. Una madre me contó un día que había mantenido una terrible conversación telefónica con su hija, que estaba estudiando en Estados Unidos. Ésta le había comunicado que iba a interrumpir sus estudios y a casarse con un músico pop. Esta doble información dejó a la madre completamente fuera de sí. Al momento vio claramente la total ruina de su hija y, en consecuencia, le lanzó los peores reproches: cómo podía tirar por la borda tan frívolamente toda su carrera y liarse con un hombre tan poco recomendable?, ¿no sabía que la mayoría de los músicos pop eran drogadictos? Su hija le colgó el teléfono y ya no volvió a llamarla. La madre

se desahogó contándome la inmensa angustia que le embargaba a causa de su hija, haciendo hincapié en que ésta la había malinterpretado por completo.

¿Qué se podía hacer? Yo le hice la siguiente reflexión: nadie podía vaticinar si a su hija le iba a ir bien o mal en el modo de vida que acababa de elegir. Si su hija estaba contenta, estupendo –también para la madre–. Si resultaba una desgraciada, era importante que tuviera un lugar a donde acudir o, por así decir, un salvavidas social al que poder agarrarse. Acto seguido, pregunté a la madre sobre su valoración de la situación. En caso de que el matrimonio de su hija hiciera aguas, ¿volvería arrepentida a su madre si ésta antes había echado pestes? Nunca, fue la respuesta, su hija era demasiado orgullosa. Se temería una réplica de la madre del tipo: «¿Ves?, ya te lo había dicho yo». ¿Confiaría la hija sus problemas más íntimos a su madre si antes se había apartado de ella tras una trifulca? No, fue la respuesta, ella no volvería a tener ninguna confianza en la capacidad de comprensión por parte de la madre.



¿Qué era entonces lo verdaderamente importante? Que la madre –¡precisamente cuando de ella esperaba lo más negativo!– permaneciera en contacto cordial con su hija y lanzara las señales oportunas en esta dirección: «Mis oídos, mis puertas, están abiertas de par en par para ti».

Después de esta sesión, la madre llamó a su hija a Estados Unidos, se disculpó por haberse entrometido en sus asuntos y la felicitó por su boda inminente. La hija reaccionó con ánimo conciliador, y entre las dos volvió a instaurarse la relación cariñosa de siempre.

Después he sabido que, tras su primer impulso, la hija aún seguía pensándolo, y que el matrimonio de marras sigue aún en el aire.

Conclusión: La *libertad para algo* surge en el terreno de la fatalidad, pero circulando por raíles llenos de sentido, acaba allí donde la realidad se valora adecuadamente. La tarea de la psicoterapia es prestar aquí un poco de apoyo, salvo en el caso de las psicosis, cuando la locura provoca un alejamiento de la realidad.

La insoportablemente grande *libertad para algo*



Son numerosos los neurobiólogos que hoy día dudan de que la *libertad para algo* sea suficiente para abordar decisiones de la voluntad unívocas, dado que localizan el problema en la limitación de la libertad humana. Paradójicamente, resulta que este problema tiene también su envés: una muy grande *libertad para algo,* tal vez incluso la *libertad frente a algo y para algo,* constituye un obstáculo para su agotamiento. ¿Cómo, por qué?, no lo sabemos. Es posible que el ser humano no esté bastante maduro en su actual fase de desarrollo, al igual que un niño de cinco años no podría hacer frente a la libertad si se le permitiera todo lo que él quisiera. Por ejemplo, toda la gran libertad, mediante la liberación de los condicionamientos y la facilitación de recursos más abundantes, incluidos recursos temporales, suele adoptar rápidamente los rasgos de un «vacío existencial» (Frankl). Como para tantas otras cosas, también para

el ser humano parece haber –con relación a la libertad– un justo medio entre un *demasiado* o un *demasiado poco* que producen estrés. Y otra cosa más: considerada desde fuera, la libertad grande/demasiado grande parece seductoramente alegre y apetecible. Pero si nos metemos dentro de ella, vemos salir de su interior una niebla bloqueadora, desde la que no resulta nada fácil alcanzar una visión, una perspectiva y una meta más claras. Es como si nos halláramos sobre un altiplano desde donde pudiéramos salir andando en cualquier dirección pero donde, rodeados de niebla, no podemos movernos en ninguna de ellas.



El hecho de que las posibilidades para la gran libertad sean percibidas mejor desde fuera que desde dentro lo utilizamos en Logoterapia para el tratamiento de las neurosis y depresiones noógenas «prestando» a los pacientes que se encuentran en medio de la niebla nuestra visión exterior sobre la alegre consistencia de la gran libertad, lo que puede ayudarles a salir del vacío que se cierne sobre ellos. En esto tampoco deberíamos andarnos con demasiados remilgos. En el marco de las conversaciones de supervisión, me llama a menudo la atención el hecho de que, en el tratamiento de pacientes con enfermedades noógenas, los supervisandos se muestran demasiado timoratos y reservados. Pero este tratamiento es un método específicamente logoterapéutico, es, por así decir, un «partido jugado en campo propio» del planteamiento frankliano. Aquí entra en escena la vivacidad, la capacidad de adelantarse referida no a los consejos sino al interés del terapeuta que contagie al paciente.

Un ejemplo sacado de mi actividad como supervisora. Una paciente mía, de sesenta y tres años, había estado al cuidado de su marido hasta la muerte de éste, ocurrida unos años atrás. Su hija, ligeramente impedida, ha alcanzado un grado de cierta estabilidad, y puede vivir autónomamente con un poco de atención especializada. La paciente, apartada de su actividad profesional, vive sola. Se siente frustrada, sin ganas de nada; tiene la pulsión vital estancada. Después de morir su gato, de puro viejo, ya no quiere tener ninguna mascota más, pero tampoco sabe lo que realmente quiere hacer. Lo que más le apetece es «dormirme», explica, pero tiene miedo a contraer alguna enfermedad de larga duración Como desde el punto de vista médico puede excluirse una depresión endógena, el diagnóstico es, sin duda, de depresión noógena. La terapeuta supervisora da cuenta del siguiente diálogo:

TERAPEUTA: *¿Puede acordarse de algún deseo que haya tenido alguna vez en el pasado pero que no haya podido llevar a cabo?* (Este comienzo está bien planteado: se buscan en el pasado del paciente antiguas «huellas de sentido», ya sepultadas pero capaces de volver a activarse).

PACIENTE: *Sí, tiempo atrás me habría gustado viajar. Pero ahora ya no tengo ganas.*

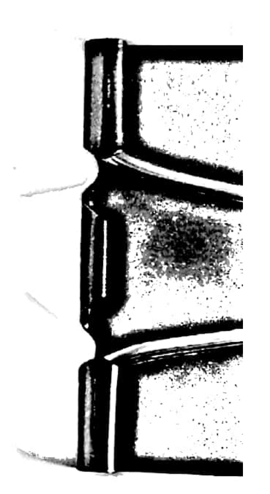
TERAPEUTA: *¡Qué pena! ¿Puede recordar algún otro deseo?*

PACIENTE: *Ah, sí, alguna vez me dije que me gustaría ponerme a pintar un cuadro. Pero he de decirle que carezco de la necesaria confianza en mí misma.*

TERAPEUTA: *¿De veras? El cuadro no tiene por qué gustarle a nadie.*

PACIENTE: *Ya, pero... no.*

TERAPEUTA: *Imagine que ya tiene usted ochenta años y vuelve la vista atrás, a los últimos veinte años, es decir, al tramo de su vida que discurre entre los sesenta y los ochenta años. ¿Qué le gustaría encontrar en ese tramo de lo que usted pudiera decir: «Esto ha sido lo mejor de los últimos veinte años»?* (Esta técnica de hacer preguntas es también genuinamente logoterapéutica. Se invita al paciente a que se imagine en el futuro y eche la vista atrás, al presente, pero que para entonces ya se habrá vuelto pasado. Las cosas importantes del presente, vistas desde el futuro, se ven más claras, es decir, desde una óptica más concordante con la totalidad vital).



PACIENTE: *Lo que más me gustaría, al volver la mirada, sería tener a un nieto. Pero mi hija impedida no puede tener familia, así que nunca podré tener un nieto.*

TERAPEUTA: *Ya, esto no se puede cambiar, y todos debemos aceptar las cosas que no se puede cambiar.*

PACIENTE: *Ya, ya lo sé. Por desgracia.*

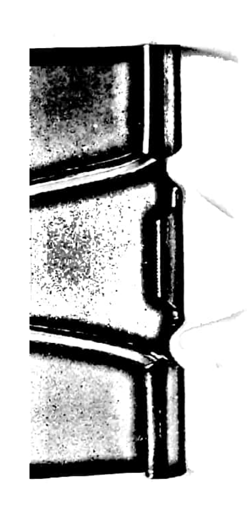
Llegado a este punto, el diálogo se atasca.

Semejante tipo de conversación es sumamente ineficaz. A partir de la gran *libertad para algo* que tiene de hecho la paciente de sesenta y tres años, los dos interlocutores han aterrizado en una paralizante falta de libertad: la paciente no tiene ganas de nada, no tiene confianza en sí, lo inalterable la mantiene apresada, todo es triste, huero. Para que le digan eso no necesita tener a ningún terapeuta a su lado...

Analicemos ahora la conversación. La paciente ha dado tres indicios de relación de valor, aunque uno solo

constituye ya de por sí un punto de partida valiosísimo, sobre el que suscitar el interés. En cada una de estas alusiones, por leve que sea, a una referencia de valor, la logoterapeuta debería rastrear en la paciente una llamita de entusiasmo y convertirla en una vitalidad arrebatadora. Se trata de que eche raíces la planta del entusiasmo (del griego *enthusiázo,* «estoy inspirado por la divinidad»).

El vocablo «viajar», por ejemplo, que la paciente ha mencionado, abre la puerta a numerosas nuevas preguntas:



- ¿Con qué tipo de viaje soñó en otros tiempos (sola, en grupo...)?
- ¿A qué países, paisajes, zonas climáticas (mar, montaña, planicie, bosques, paraísos de flores o de aves?
- ¿Quería el contacto directo con la naturaleza o algo más cultural (visita de edificios, lugares de interés, puertos pintorescos, lugares apartados, o también paseos por grandes ciudades, con sus palacios, iglesias, auditorios, centros comerciales)?
- ¿Le gustaría emprender un viaje de aventura (crucero, mar Ártico, safari), o disfrutar de una estancia reparadora (balneario), o estar tumbada tranquilamente en una playa?
- ¿Quería conocer a otros pueblos, con sus especialidades culinarias, folclore, etcétera, quería entablar contacto con los lugareños o ahondar en su historia local sobre un terreno conocido?
- Hubiera preferido viajar en coche, para detenerse donde quisiera, o disfrutar más bien la comodidad

del tren? ¿Cómo le gustaría viajar, en avión, en autobús, distancias cortas o largas, en determinadas épocas del año (cuando se encuentra uno con pocos turistas, en primavera, en invierno?)
- ¿Le gusta la fotografía, practicar idiomas, coleccionar recuerdos...?

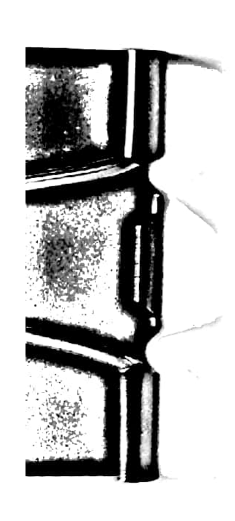
Asimismo, conviene no tener en cuenta la afirmación de la paciente de que ya no tiene ganas de viajar. Se trata de barruntar lo que ella quería *entonces,* cuando acarició ese «sueño de viajar». Es invitada a preguntarse a sí misma: ¿cuáles eran entonces mis preferencias, inclinaciones y anhelos, qué me conviene ahora? Se trata de despertar las viejas ilusiones, de resucitar las ganas de viajar. Tal vez de las cenizas del pasado quede aún un rescoldo vivo de ganas de hacer cosas.



De manera análoga conviene proceder con el vocablo «pintar». Sería una gran metedura de pata terapéutica quedarse con que la paciente no tiene confianza en sí misma. Sin duda, todos los psicólogos saben que de aquí se puede deducir un sentimiento de débil autoestima; pero esto es aquí completamente secundario. Lo principal es que en algún momento se le haya ocurrido a la paciente la idea de pintar un cuadro.

- ¿Cómo le vino esta idea? ¿En qué ocasión, y qué fue lo que la alentó e incitó? ¿Se hallaba visitando una exposición, contempló un cuadro especialmente bonito? ¿Ha hablado de ello con alguien?
- ¿Qué clase de cosas le gustaría pintar: objetos concretos, algo abstracto, temas briosos o delicados?

- ¿Le interesan las acuarelas, los lienzos al óleo, los *collages*, las esculturas, los dibujos? ¿Determinados colores, formas, tonos, sombreados?
- ¿Qué asuntos preferiría pintar si recuperara la confianza en sí misma: paisajes, seres vivos, sellos postales, o dejarse simplemente llevar por lo que le dicte el sentimiento?
- ¿Qué haría con los cuadros que pintara: decorar su habitación, regalarlos a sus amigas, sortearlos en una fiesta?
- ¿Le apetecería pintar sola (buscarse en casa un rincón agradable *ad hoc*) o acompañada (apuntarse a un grupo de pintura)?
- ¿Cómo podría recuperar la ilusión: visitando museos o galerías, estudiando la vida de los artistas, participando en algún taller?



También así se acrecienta la probabilidad de que la paciente no permanezca totalmente insensible ante estas reflexiones. Ya sabemos que siempre es más fácil reconectar con viejas y sepultadas relaciones de valor que sacar nuevas de la nada.

Igualmente fructífero puede resultar el vocablo «nietos». En el caso de esta paciente de sesenta y tres años, tampoco existe ninguna indicación de que tenga que soportar un destino inapelable. Hay que apuntar en otra dirección: con ochenta años, a ella le gustaría volver la vista atrás y contemplar un tramo de su vida en el que se ha ocupado de un niño pequeño.

- ¿Con un bebé (mecerlo, darle de comer, sacarlo de paseo)?

- ¿Con un párvulo (jugar, cantar, pintar)?
- ¿Con un niño en edad escolar (ayudarle a hacer los deberes, ir al zoo, cocinar juntos, ir a nadar)?
- Y otra: ¿debe necesariamente ser un nieto suyo? ¿No podría ser una «abuela por elección», cuidar subsidiariamente a un niño del vecindario, ayudar a padres con sobrecarga de trabajo, organizar fiestas de cumpleaños para niños sin familia…?

En este tipo de conversación, la paciente puede captar de manera gráfica su gran *libertad para algo*. Puede captar el enorme caudal de posibilidades de que dispone y leer en los ojos entusiasmados de su interlocutora que se trata de un verdadero «regalo».



Cuando se (re)descubre una relación de valor, tiene que desarrollarse después un trabajo teórico concreto, ajustado a la pregunta de cómo integrar de manera práctica esa relación de valor en la actual situación de un paciente (por ejemplo, la visita a la agencia de viajes, la compra de pinceles y colores, una nota en el tablón de anuncios de la parroquia ofreciéndose para el cuidado de niños, y otras cosas por el estilo). El «vacío existencial» no se puede llenar con un diluvio, sino sólo gota a gota; con todo, estos puntos son igualmente puntos de condensación de la *excesiva libertad*, y eso es bueno. La paciente se ajusta ahora alegremente a lo que tiene a su alcance. De manera paulatina, los aspectos alegres van tomando cuerpo y se van estableciendo y extendiendo, y la niebla de la depresión se va disipando.

Volvamos al caso inverso, en el que tienen razón los escépticos de la libertad: la *libertad para algo* es mínima desde cualquier punto que se mire.

Unas personas se dan cuentan, otras no. No siempre les va mejor a quienes no reparan en ello. Por ejemplo, adictos que no advierten (o no quieren advertir) su grado de dependencia, poseen una percepción de la realidad lastrada con todas las malas consecuencias a que ya nos hemos referido antes. La evolución los selecciona para meterlos en el saco de la eliminación.



*Un ejemplo**. Una estudiante describe sus experiencias con la cocaína.

LA SEDUCCIÓN. [...] *Estaba sentada junto a varios amigos y compañeros, charlando y riendo. Pero me aburro. Siento una gran necesidad de comunicarme, pero de alguna manera la cosa no marcha... Sé que hay algo que puede cambiar esto enseguida, de manera radical. Si uno toma coca, se siente enseguida sano, fuerte, con buen rollo. Sencillamente superguay, nadie le puede a uno hacer nada...*

EL RESULTADO. *Empieza a amanecer, el efecto se ha pasado. La sensación del tiempo y los recuerdos vuelven a imponerse. ¡Terrible! Echo las cortinas, dejo todo a oscuras; a esto lo llamo yo con el nombre de «efecto Drácula». El corazón empieza a latirme con fuerza, el miedo invade todo mi cuerpo, todas las verdades de*

---

* De *Suddeustsche Zeitung*, 27-2-1996, p. 3.

la noche se vienen abajo. ¿Qué puede ayudar a superar este estado? Una nueva dosis...

LA DEPENDENCIA INADVERTIDA. *Yo tomo coca sólo ocasionalmente, y sólo por placer, no porque tenga necesidad.*

¿Tiene ya esta drogadicta una *libertad para algo?* Reflexionemos un poco: para su rehabilitación, debería:



- tener bien presente la verdad de su dependencia,
- en medio de su «estado de Drácula», renunciar a una «nueva raya»,
- superar el aburrimiento y la frustración social de distinta manera a como lo ha hecho hasta ahora,
- oponer resistencia con voluntad de hierro a cualquier tentación para recaer,
- construirse una nueva vida, esta vez llena de sentido, a pesar de su organismo extenuado por el consumo de drogas.

¿Es bastante grande su libertad para conseguir todo esto de manera simultánea y con sus propias fuerzas? Al parecer, no. Sin duda, existen ayudas, y al menos esta estudiante tiene libertad para pedir estas ayudas. También existe aún un margen para esperar, creer y rezar por esos milagros que a veces ocurren.

Las personas que detectan claramente que su *libertad para algo* está muy mermada, sufren más en el plano subjetivo, pero tienen más opciones para utilizar su mínimo margen.

Un ejemplo más, sacado de mi actividad como supervisora. Un padre de familia ha matado de un tiro a su hijo de tres años, al que más quiere de todos, y a continuación se quita la vida con la misma arma.

Naturalmente, este hecho sórdido tiene toda una historia previa. Este hombre procedía de una familia acomodada. Como sus padres no lo consideraban capaz de administrar el patrimonio familiar, habían dejado la herencia a las dos hermanas, las cuales lo desheredaron a su vez de manera aviesa. Tras encontrar un empleo, se casó; en el momento de los hechos, tenía dos hijos de doce y catorce años, más el retoño de tres. Su matrimonio estaba envenenado desde hacía tiempo. Su mujer se quería divorciar. Los dos hijos adolescentes tomaron partido por la madre, y trataban a su padre con el mayor desdén. Por ejemplo, se negaban a comer en la misma mesa que él.



El día de la desgracia, ocurrió lo siguiente:

1. Antes de comer, el hombre recibió la visita de su madre (hacía mucho tiempo que su padre había muerto). La madre le dio muchos consejos y pautas de conducta que él no le había pedido.
2. Después de comer, llegó su mujer a casa y le soltó a bocajarro que ya se iba a divorciar y que se iba a llevar al niño pequeño, el cual, por cierto, no era hijo suyo, sino de un amigo, con quien quería irse a vivir.
3. El marido perdió la cabeza, empuñó el arma y la descargó contra el niño y luego contra sí mismo.

La noticia, como se puede suponer, dejó sobrecogido a

todo el pueblo. Para el niño se dispuso un entierro solemne, al que asistieron cientos de personas, y para el autor de los hechos otro entierro de lo más simple, y en secreto. La desdichada familia, víctima de una gran depresión, ya ni salía a pasear por el pueblo. El pastor, antiguo compañero de estudios mío, me pidió una sesión de supervisión, que tratara de responder a la pregunta de cómo podrían sobrevivir los miembros de la familia al espantoso suceso.



En primer lugar, conviene preguntar: ¿qué *libertad para algo* existe para la madre, las hermanas, la esposa y los hijos del hombre muerto? No es una labor fácil descubrir esta libertad, y, menos aún, ver en ella –en la escasísima *libertad para algo* restante– alguna posibilidad de elección con sentido. De no disponer del sólido modelo de Frankl, los que trabajamos en esta profesión nos sentiríamos en casos como éste muy tentados a capitular; es decir, a limitarnos a la simple operación de escuchar, sin poder ir más allá de un pasivo acto de presencia. Estas cosas no son malas, claro. Cuando los psicólogos son llamados al lugar de una catástrofe, es muy valioso que sepan escuchar y hacer acto de presencia. Pero la Logoterapia se atreve a ir un paso más allá y aventurarse en los últimos espacios de libertad del ser humano, por espantosos que sean.

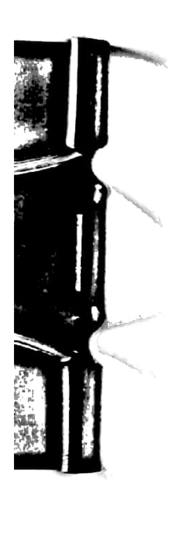
Yo aconsejé al pastor que propusiera a la familia una conversación alrededor de una mesa redonda, en la que todos debían estar presentes, y donde se debía proponer *el* remedio que salvó anímicamente a Frankl en los sucesivos campos de concentración, a saber, el de la humanidad mantenida en alto en medio del horror.

Más concretamente, le propuse estas cuatro fases:

1. Una vez que todos los miembros de la familia estén sentados a la mesa, el pastor debe encender una vela y colocar dos fotos, una del hombre y otra del niño de tres años. Luego debe decir: «Estamos guardando luto por *dos* muertos; cada cual de los aquí reunidos puede dar libre expresión a su pesar».

   (Es importante que se guarde luto a la vez por la víctima y por el autor de los hechos, en todo ser humano pueden encerrarse muchos valores al margen de lo que pueda hacer o haber hecho.)
2. Después, el pastor debe pedir a los familiares que reconozcan de manera abierta, sincera y sin justificaciones, la parte de culpa que tienen, si no en el arrebato de locura, sí en la agudización de la discordia familiar. Así, debe ayudar a la madre del muerto a confesar: «Sí, yo traté a mi hijo como un niño pequeño y no confié en él»; debe ayudar a las hermanas a reconocer: «Sí, nosotras excluimos a nuestro hermano del patrimonio paterno»; debe ayudar a la esposa a confesar: «Sí, yo me enfrenté a mi marido de una manera demasiado brutal al soltarle que el pequeño no era suyo»; y debe ayudar a los hijos adolescentes a admitir: «Sí, nosotros no debíamos haber humillado a nuestro padre»...

   (En todo el proceso, es importante evitar una presentación en blanco y negro, del tipo, «nosotros somos los buenos y él, el malo». Nadie se halla exento de culpa.)
3. Después, el pastor debe aconsejar a los miembros



de la familia que renuncien en el futuro a cualquier especulación sobre *qué habría ocurrido si,* así como a hacer cábalas sobre el *cómo y por qué,* y en general a cualquier tipo de enjuiciamiento, crítica y condena. Siempre queda un misterio residual en torno a las acciones del ser humano (así como a la esfera de los afectos) sobre el que nadie puede hacer luz. Sólo Dios puede ver en los arcanos de un corazón. Por lo tanto, debe desecharse cualquier enjuiciamiento del prójimo. Hay que ayudar a los miembros de la familia a ejercitarse con respecto a esta abstinencia voluntaria y a renunciar en el futuro a especulaciones de cualquier clase sobre tan espantoso suceso.

(Deben aprender a vivir con los hechos acaecidos, pero no tienen por qué atormentarse con hipótesis no verificables, y menos erigirse en jueces de los demás.)

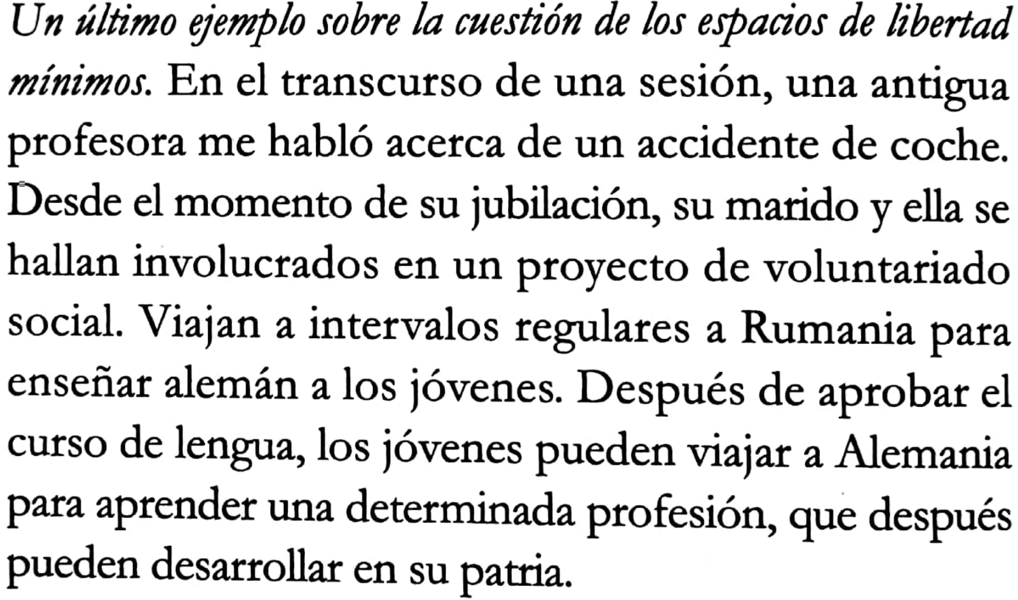
4. Finalmente, el pastor debe pedir a la familia que recuerde al hombre muerto en todas sus facetas, con sus lados de luz y de sombra, y no sólo como a un asesino doble. También hubo tiempos felices en su matrimonio, con experiencias hermosas; también era un buen profesional en el trabajo, etcétera. Esto no tiene por qué desaparecer bruscamente por la acción malhadada –la decisión errónea– que cometió.

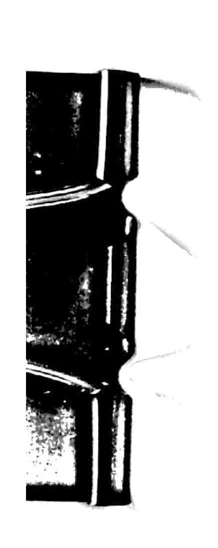
   (Todo está almacenado en el pozo de la verdad eterna, también el lado luminoso de la vida humana, verdad ésta que deben tener presente todos los familiares.)

Según oí decir, tras unos recelos iniciales, la familia

aceptó participar en la mesa redonda. Fue a buen seguro una sesión llena de muchas lágrimas, pero al final nadie arrojó ninguna piedra más al tejado del otro ni al del hombre muerto. Todos los miembros de la familia respiraron profundamente un par de veces y luego se enfrentaron valientemente a la fase de la vida «después de los hechos».

Hasta en los márgenes más reducidos pueden germinar nuevas oportunidades.





Un último ejemplo sobre la cuestión de los espacios de libertad mínimos. En el transcurso de una sesión, una antigua profesora me habló acerca de un accidente de coche. Desde el momento de su jubilación, su marido y ella se hallan involucrados en un proyecto de voluntariado social. Viajan a intervalos regulares a Rumania para enseñar alemán a los jóvenes. Después de aprobar el curso de lengua, los jóvenes pueden viajar a Alemania para aprender una determinada profesión, que después pueden desarrollar en su patria.

Durante uno de estos viajes a Rumania, el marido de la profesora, que iba al volante, se adormiló y se estrelló contra un árbol. Él resultó sólo ligeramente herido, pero ella sufrió un desgarro del bazo y encharcamiento de los pulmones, todo en medio de unos dolores terribles. En el hospital, pidió a los médicos que la dejaran morir.

Medio inconsciente, se daba cuenta de cómo iba cayendo lentamente, cada vez más hondo. En medio de esta caída, pensó en el amor. Entonces, atravesó su mente un pensamiento como un relámpago sentido; el

pensamiento de que, si ella moría ahora, su marido iba a vivir el resto de su vida con el convencimiento de que había sido el culpable del accidente y, por tanto, de la muerte de ella. La caída cesó, y ella sintió que flotaba en el aire, oscilando ligeramente. «Cielos –exclamó en su interior– eso sería terrible para él. No podría soportar semejante peso.» En este momento, pulsó mentalmente el botón de la marcha atrás y tomó esta decisión: «¡No, ahora no me moriré! Después tal vez, pero no ahora». Y sintió como si se elevara despacio de nuevo. Alguien del equipo médico que estaba a su lado exclamó: «¡Vaya, gracias a Dios, ya la tenemos otra vez! Por los pelos!». Y entonces ella perdió la conciencia.



La antigua profesora superó con éxito la operación a la que fue sometida, y cuando yo la encontré en la sesión, la vi muy alegre y con ganas de hacer más cosas que nunca.

¿Cómo se puede interpretar esta historia?

1. Manifiestamente, existía aún *libertad para* en la mujer gravemente herida, es decir, *libertad para* decidir morir o vivir.
2. Cuando se estaba casi muriendo, aún pudo valorar correctamente cómo le iría a su marido si ella moría.
3. El amor la empujó a evitarle a él una gran pena en el alma.

En fin, que poseía un gran sentido de la vida, pues el *sentido no es en el fondo otra cosa que la posibilidad de cambiar la realidad mediante el amor.*

Y, sin embargo, ¡qué pequeña era su libertad en el

hospital! Sólo una rendija pequeña entre los macizos bloques del destino. No obstante, hubo libertad ahí durante unos segundos, unos segundos decisivos.

Resumiendo



Para el ser humano es provechosísimo ser consciente de la dimensión de su *liberación de algo y libertad para algo.* Le es además provechosísimo valorar la realidad lo más correctamente posible para, en libertad, poder tomar decisiones llenas de sentido. Si su *libertad para algo* es muy grande, se asemeja entonces a un altiplano en el que se puede tomar cualquier dirección. Pero enseguida se levanta una espesa niebla, y se necesita una firme referencia al valor para no perder la orientación dentro de ella. Si la *libertad para algo* es demasiado pequeña, se parece entonces a una rendija apenas perceptible entre las rocas del destino; pero si cae dentro la semilla del amor, entonces echa raíces allí también y florece entre las rocas. El ser humano no tiene por qué encallar entre la niebla y las rocas mientras su «extraña» libertad espiritual esté unida al *logos.*

Viktor Frankl y sus pacientes

Aclaración previa

En 1949, solamente unos años después de la liberación del último campo de concentración en que había estado internado Viktor E. Frankl durante la Segunda Guerra Mundial, apareció un libro de su puño y letra titulado *El ser humano no condicionado*.

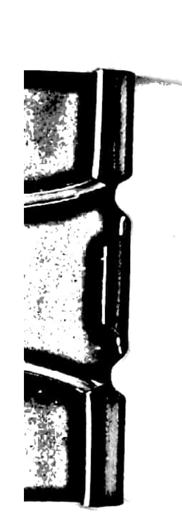


«Curioso título –debieron de pensar los primeros compradores de este libro en la Viena bombardeada y, en especial, los amigos y conocidos de Frankl–. ¿Acaso este hombre no ha experimentado hasta la orilla misma de la muerte las dolorosas limitaciones de la vida y la dependencia del ser humano de estructuras internas y externas? ¿No se ha visto, junto con otros millones de personas, y durante un tiempo que debió de parecerle interminable, completamente indefenso y entregado a déspotas psicópatas o a una corriente antisemita de una época descerebrada, o a sus propias fantasías de hambre a causa de su desnutrición y de su desesperación por la pérdida de casi todos su familiares? ¿Cómo puede, a la vista de tales vivencias extremas de impotencia, conjurar siquiera la imagen de un ser humano no condicionado?».

Sí, incluso los compradores del libro que no sabían nada de la dolorosa historia personal del autor y sólo leyeron en la contracubierta del libro la descripción del mismo como «psiquiatra y neurólogo», puede que se asombraran en lo más íntimo de su ser de que un

médico que estaba constantemente viéndoselas con la limitación corporal y espiritual del ser humano hiciera la profesión de fe que figuraba en el título... Entonces, es que no hay que darle más vueltas: la fe en el ser humano no condicionado es una auténtica profesión de fe.

Si a continuación los compradores abrieron el libro recién publicado –y en la Viena de 1949 un libro era un auténtico lujo reservado a las raras horas de ocio que dejaba la lucha cotidiana por la recuperación de la normalidad–, encontraron al principio un prólogo que era, y es hasta el día de hoy, algo más que una introducción teórica a la temática. Se trata al mismo tiempo de una aclaración y de una declaración; por una lado, una aclaración del atrevido título –y de paso del ser humano propiamente tal–, y, por el otro, de una «declaración de amor» al ser humano, contemplado existencialmente como una entidad más abarcadora, y de una idealidad más altamente valorada que la que puede resultar de todas la circunstancias terrenales juntas. Viktor E. Frankl, que había tenido ocasión de observar de cerca la miseria física y psíquica hasta una dimensión más allá de lo representable, se constituía en fiador de los aspectos más dignos de la persona espiritual en sus amplios –y en parte últimos– márgenes de libertad.



He aquí, a continuación, un pasaje del mencionado prólogo a la primera edición del libro *Der unbedingte Mensch* («El ser humano no condicionado»), de Viktor E. Frankl:

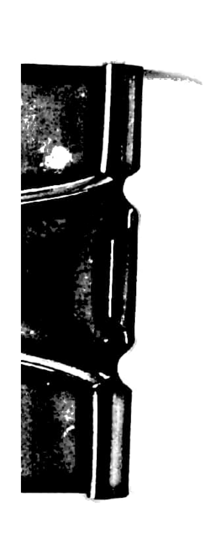
El ser humano no condicionado» es el ser humano que es humano en todas las circunstancias de la vida y que sigue siéndolo también en las más desfavorables y menos dignas; es decir, el ser humano que bajo ninguna circunstancia reniega de su humanidad sino que, antes bien, «toma partido por ella» en la no condicionalidad...

En este libro queremos mostrar en qué medida el ser humano puede existir como no condicionado, es decir, cómo puede existir a pesar de todos los avatares y circunstancias. En otras palabras, es preciso demostrar en qué medida el ser humano, en medio de su condicionamiento, está siempre por encima de éste o al menos puede estarlo... Esto debemos mostrarlo sobre todo en el terreno de esos hechos que parecen restringir el margen de libertad humana del espíritu de la manera más impresionante que se pueda imaginar, permitiendo mostrar igualmente en qué medida el ser humano, a pesar de los pesares, sigue teniendo en su mano el despegar de este terreno en virtud de su pura libertad; nos estamos refiriendo a esos hechos biológicos y psicológicos con los que se encuentran cotidianamente los médicos en general y de manera más particular los neurólogos y los psiquiatras.



A la condicionalidad fáctica del ser humano se opone su no condicionalidad facultativa. El neuropsiquiatra es un buen conocedor de la condicionalidad psicofísica de la persona espiritual; pero precisamente puede convertirse también en testigo de su libertad: conocedor de la impotencia humana, se convierte en testigo cualificado de eso que nosotros denominamos con la expresión de *la capacidad de aguante del espíritu.*

«En este libro queremos mostrar en qué medida el ser humano puede existir como no condicionado», prometió a sus lectores Viktor E. Frankl en 1949. Y todos los que desde entonces han levantado el vuelo para seguir las reflexiones que se exponen en las páginas que siguen, al llegar al final del libro no han podido por menos que reconocer que el autor ha sabido mantener su promesa.



Con esta promesa sintoniza perfectamente la pequeña selección de casos sacados de las obras de Viktor E. Frankl, que desde entonces no dejaron de aparecer impresos. Son casos ejemplares que nos muestran precisamente «en qué medida el ser humano puede existir como no condicionado» en medio de las peores tormentas y crisis personales. Yo los he reunido y comentado aquí, pues es mi deseo presentar a Viktor E. Frankl *también* en su faceta de genial médico terapeuta más allá del famoso investigador y filósofo que fue. Según mi parecer, poseyó un olfato extraordinariamente fino para decir la palabra justa en el momento justo, así como una profunda simpatía por los seres humanos sufrientes y un increíble talento para conseguir que a, a pesar de cualquier tipo de padecimiento, éstos acabaran diciendo valientemente «sí» a la vida. Los siguientes relatos (en parte abreviados) dan cumplida fe de esto.

Frivolidad metafísica*

Acude a nosotros un joven ayudante de sastre y nos manifiesta que viene «a causa de la eternidad». Ante nuestra sorpresa, explica lo que él quiere decir con ello: que no puede asumir que todo sea tan pasajero y diste tanto de ser «eterno». En particular, le tiene fascinado la condición mortal del hombre; se acuerda de que, ya en su niñez, no dejaba de darle vueltas al pensamiento de que también él debía morir un día...



Acto seguido le preguntamos por qué no se ha dirigido a un sacerdote, que se supone es más competente en asuntos como la «eternidad». Y el paciente replica que él no es una persona religiosa. Que se ha dirigido a su padre; pero éste le ha asegurado que todo es en efecto pasajero y que si algo no hay es una vida del alma después de la muerte...

Echamos mano al formulario de recetas. Ante lo cual, nuestro paciente protesta: «¡Por favor, no quiero ningún medicamento!». Pero nosotros no habíamos pensado prescribirle ningún medicamento; así, sin perder más tiempo, anotamos en el formulario el título de un folleto de fácil comprensión, que se ocupa de la pregunta por el sentido de la vida y de la no menos importante cuestión de si el sentido de la existencia puede irse a pique por el hecho de la transitoriedad de la misma. Recomendamos al paciente la lectura del folleto y lo citamos para que vuelva a vernos.

Unos días después, aparece de nuevo por el ambulatorio y dice sentirse sumamente descontento con lo leído. Pero

---

*De: V. E. Frankl, *Der leidende Mensch,* Huber, Berna, 2ª ed., 1984, pp. 165-166.

al mismo tiempo manifiesta que le va bastante mejor, pues durante estos días ha tenido más trabajo que hacer y ha dispuesto de muy poco rato para pararse a cavilar sobre estos temas.

Pero nosotros no damos el brazo a torcer. La problemática planteada por esta persona nos parece demasiado interesante para tirarla a la papelera. Queremos comentarla a fondo, y le decimos que nos gustaría comentar las objeciones que pueda tener contra el contenido del folleto. Queremos pilotarlo a través de su desazón espiritual, una vez expuesta ésta –se trata de una desazón de orden esencialmente espiritual, no de una enfermedad propiamente psíquica–. Para ello, tenemos que incitarle a que se adentre de nuevo en esta crisis existencial. paradoja



En efecto, cualquier día podría ocurrir que el joven volviera a tener menos trabajo o incluso lo perdiera. En tal caso, volvería a sentirse inquieto, a hallarse sin ningún asidero espiritual. Como se dice, más vale prevenir, también y sobre todo desde nuestra condición de médicos.

¡Vaya terapia!, se objetará, y ¡vaya proceder por parte de un médico! A saber, incrementar el desasosiego doloroso en el que ya ha desembocado una persona espontáneamente. Quien hable así olvida, empero, que este desasosiego... en cuanto que es espiritual no es nada enfermizo, sino algo humano; en cierto sentido, es incluso lo más humano que pueda existir.

De estas reflexiones relacionadas con un diagnóstico se siguen ciertas conclusiones terapéuticas [...] Nosotros no dejamos en paz al paciente, no le dejamos la tranquilidad aparente de la frivolidad o ligereza metafísica (Scheler). Ni tampoco habríamos debido dejar a este paciente en paz

mientras no encontrara el sentido de su existencia y por ende se quedara en paz consigo mismo. Sin duda, tal vez la divisa y el lema de toda psicoterapia deban ser: «No te dejaré hasta que no seas tú mismo».

COMENTARIO. Muchos colegas de Frankl habrían calificado las cavilaciones del paciente de señales de alarma depresivas o de síntomas de ansiedad. Otros habrían echado mano del recetario y le habrían prescrito algún tonificador del estado de ánimo. Otros, por último, habrían hablado de una problemática paterna oculta o también habrían achacado su desasosiego a un profesor de religión demasiado severo en su época escolar.



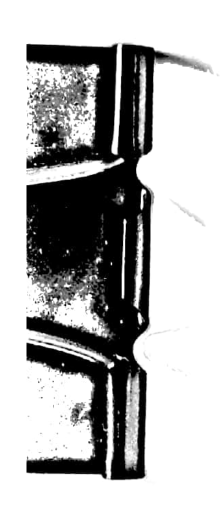
Por su parte, Frankl renunció a cualquier interpretación psicológica de este «anhelo de eternidad» de su paciente. Nuestra vida *es* ciertamente pasajera; sin embargo, debe configurarse como algo lleno de sentido y de dicha. Esto es una exigencia y un reto «protohumano», al que todo el mundo debe hacer frente alguna vez, y fue precisamente lo que hizo también nuestro joven ayudante de sastre. Con tacto, Frankl dirigió los pensamientos de este aprendiz por nuevos derroteros. La escasez de tiempo de que se dispone en una consulta médica no era para él óbice para departir acerca de aspectos filosóficos. Más aún: él se propuso invitar a su paciente a una introspección afirmadora de la vida que otras circunstancias de la vida, por negativas que fueran, no pudieran cambiar. Un «aparente sosiego» merced a unas mayores oportunidades de esparcimiento y de distracción no era bastante para él. La verdadera paz del corazón la encuentra sólo quien da lo

mejor de sí; sólo así se puede conseguir que todo se vuelva eterno, al menos desde y con una verdad que nadie puede hacer desaparecer.

Podemos estar seguros de que, bajo la supervisión de Frankl, el joven alcanzó finalmente esta fase de reconocimiento.

El peligro de un diagnóstico errado*

He aquí un caso que nos puede resultar instructivo en muchos aspectos:



Se trata de una joven paciente venida del extranjero, donde, a lo largo de seis años seguidos, había sido tratada seis horas semanales por una psicoanalista, teniendo, por motivos ajenos, que interrumpir el tratamiento; después de anunciárselo a la psicoanalista, ésta repuso que ni hablar, que de ningún modo podía haber una interrupción, pues el psicoanálisis propiamente tal aún no había empezado, al haberse encontrado sobre todo con la resistencia de la paciente.

En este caso, nosotros diagnosticamos hipocorticosis con despersonalización en la parte anterior, y con la medicación de desoxicorticosterona «le fue enseguida mejor a la paciente», según reza el informe de la médica de cabecera que la trató, «no sólo con respecto a la despersonalización, sino también en el plano físico» (en la época en que comenzó nuestro tratamiento la paciente estaba encamada). Después

* De: V. E. Frankl, *Theorie und Therapie der Neurosen,* Reinhardt, Múnich, 7ª edición, 1993, pp. 92-93).

podemos leer: «Ha aumentado de peso, ya no es propensa a enfermar, ha concluido su tesis doctoral y ya no necesita de más tratamiento».

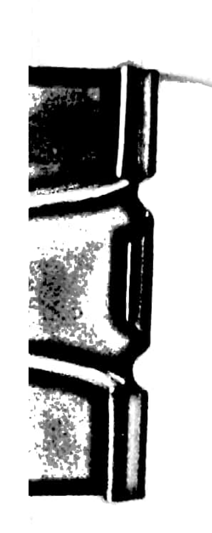
COMENTARIO. A su manera noble y modesta, Frankl descubrió aquí una situación tan escandalosa como inaudita: una mujer joven, con toda la vida aún por delante, había estado sometida durante seis años a un tratamiento erróneo, con la consecuencia de perder peso hasta guardar cama y de padecer constantemente trastornos de la mente y del yo (despersonalización). La progresión de su enfermedad, o la ausencia de progresos en su curación, fue imputada a la enferma, sencillamente por oponer una obstinada resistencia interna a esta (¡tan maravillosa!) terapia. El azar fue benévolo con ella y la llevó a las manos del excelente diagnosticador Frankl, quien inmediatamente descubrió su déficit hormonal, corrigiéndola con los debidos medicamentos. En el informe de Frankl no hay constancia de eventuales conversaciones que éste mantuviera con la paciente de manera paralela a la medicación. Pero el hecho de que, poco después, ella concluyera una tesis doctoral habla de una enorme motivación, que sin duda se debió a él.



Este segundo caso ejemplar completa al primero de manera interesante. En efecto, si bien Frankl, como médico del alma, era competente en el plano anímico/psíquico del ser humano, nunca dudó en ayudar virtuosamente en el plano espiritual/noético (el caso del ayudante de sastre) ni en el plano físico/somático (el caso de la doctoranda) cuando *ahí* se necesitaba

ayuda. El que, a diferencia de él, la antes mencionada psiconalista no hubiera estado dispuesta a echar la mirada hacia lo puramente psíquico, fue «pecado» exclusivo de ella.

Falta de contactos e incapacidad para amar*



Un oficial de treinta y dos años acude a nosotros alegando que es impotente. Ya desde el principio, nos explica que, al menos en sus sueños, es bisexual. Sin que nosotros demos a estos hechos demasiada importancia (menos aún frente al propio enfermo), seguimos la pista del asunto y obtenemos la información de que recuerda que, con diez años, le orinó a un niño no sin experimentar cierta voluptuosidad. Sus sueños corren parejos con episodios de polución nocturna (nosotros utilizamos naturalmente estos datos para demostrar al enfermo su «potencial» orgánico). Sólo desde que cumplió veinte años, nos sigue informando, se viene masturbando. A los veintidós años tuvo la primera relación sexual, por cierto con una prostituta, y en aquella ocasión se vio impotente...

¿Qué podemos concluir de estos datos? Que, frente al propio erotismo, es decir, frente a todo erotismo digno del ser humano, evita el trato con las chicas en cuanto que busca refugio en las prostitutas. En la base de toda esta conducta se esconde una carencia de verdadero contacto humano, una

---

*De: V. E. Frankl, *Die Psychoterapie in der Praxis*, Deuticke, Viena, 4ª ed., 1982, pp. 121-123).

carencia de la que el propio enfermo empieza a hablar de manera inmediata y espontánea. Por lo tanto, está básicamente capacitado para el contacto humano, y toda su impotencia es precisamente la mera expresión de esta capacidad de contacto; sexualmente es, por tanto, «incapaz» en tanto que básicamente no está capacitado para el amor. No es de extrañar, pues, que su actitud desemboque en la impotencia sexual; pero, para él, todo lo que hace relación a su «vida amorosa» no tiene que ver nada con el amor, sino sólo con la lujuria, concretamente en el sentido de búsqueda egoísta de placer. Sólo muy raras veces invierte «sentimiento» en sus relaciones, como él mismo reconoce expresamente...

¿En qué tenía que consistir ahora la terapia? Teníamos que conducir al enfermo a que superara con el tiempo ante todo su incapacidad de contacto mediante el autorreconocimiento y la autoeducación. Teníamos que hacerle ver que sólo una verdadera vida de amor era digna de él. Y, finalmente, teníamos que dejarle bien claro que el conseguir que fuera potente no sólo era imposible, sino además innecesario mientras no fuera capaz de amar. En efecto, esto tuvimos que decirle, el médico no estaba hecho en realidad para eso, es decir, para educarlo para realizar el coito; sino que nuestra tarea consistía más bien en mostrarle el camino y allanarlo para una vida de amor hecha para él, y con ello, y sólo con ello, también para una vida sexual normal. En este sentido, rechazamos de plano el tratamiento con inyecciones deseado por el enfermo. Lo que él necesitaba era, antes que nada, el reconocimiento de la gran correlación en la que se hallaba incrustado su trastorno de impotencia como mera manifestación parcial; el reconocimiento de la correlación del mismo con su compromiso ante el amor en general... Y que,

en este sentido, no podría liberarse de su trastorno de impotencia si antes no estaba en condiciones de amar realmente a una mujer.

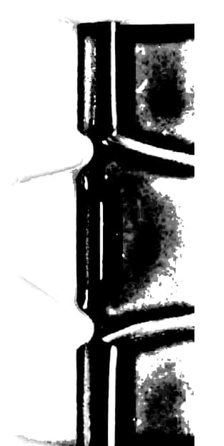
COMENTARIO. En la exposición de este caso, Viktor E. Frankl revela aspectos muy importantes de sus reflexiones terapéuticas.

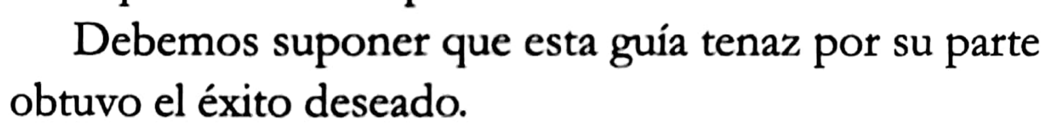
Ya durante los primeros contactos con el paciente, tuvo mucho cuidado de no empeorar la situación del enfermo, cosa que hubiera sucedido, por ejemplo, si se hubiera reforzado la duda del hombre sobre su heterosexualidad o su bisexualidad. Dudas por el estilo habrían socavado su «virilidad» más aún. Frankl procedió con cuidado a la hora de aludir a semejante duda, es decir, la desenmascaró en términos de «las consecuencias» de las «niñadas» de un adolescente. La situación del enfermo habría empeorado también si sus carencias sexuales se hubieran colocado en pleno centro de la consideración médica. En cambio, Frankl suscitó la confianza del paciente en su «potencial» orgánico. De las fantasías oníricas nocturnas que se le relataron, sacó por así decir la pieza más valiosa, a saber, la prueba de la existencia de su «virilidad».



Tras esta «reconstrucción» anímica del paciente, la cosa se volvió seria. El médico Frankl se convirtió en educador y maestro de vida; es decir, que el diagnóstico del problema no fue de orden médico, sino relacionado con la visión del mundo. La postura del paciente con respecto al amor, a la relación de pareja y a las relaciones interpersonales distorsionaba, era discordante e indigna. La sexualidad estaba solamente en función de

la búsqueda del placer egoísta, a lo que manifiestamente se resistía algo en lo más íntimo del paciente. Frankl hizo hincapié en este «algo» mediante una doble declaración: declarando en segunda instancia el fomento de la potencia mecánica, y declarando en primera instancia el fomento del amor cariñoso y delicado. Frankl se veía a sí mismo como un guía que conduce hacia una relación humana digna, la cual es indefectiblemente la base de toda sexualidad humana digna. En este punto, Frankl se mostró también muy duro: nada de ayuda física (cura con inyecciones), sino un sucesivo crecimiento en el reconocimiento y una maduración paulatina mediante la autoeducación; esto es lo que le recetó al paciente.





Debemos suponer que esta guía tenaz por su parte obtuvo el éxito deseado.

Renacer en la menopausia*

Ahora trataremos el caso de una neurosis por angustia menopáusica. Si bien la base somatógena de la enfermedad era un trastorno del equilibrio hormonal, había que encontrar su verdadera raíz en la dimensión espiritual, existencial: en la experiencia de una crisis vital como crisis existencial, en la amenaza que constituía para una persona su balance vital negativo. La paciente había sido mimada por la sociedad, que no había dejado de ensalzar su particular belleza; pero

---

*De: V. E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge,* Deuticke, Viena, 10ª ed., 1982, pp. 169-170.

ahora se trataba de afrontar esa etapa de la vida en la que el aspecto erótico ya no era lo más relevante, se trataba de poder «coexistir» con una la belleza en declive. Esta señora, que había vivido el erotismo intensamente, se sentía ahora sin metas ni objetivos en la vida, sin contenido vital; en una palabra, su existencia le parecía completamente vacía de sentido. «Me levanto por la mañana –cito literalmente sus palabras– y me pregunto: ¿Qué va a pasar hoy? Nada, absolutamente nada...» Y entonces le entraba miedo. Y, como no veía ningún contenido vital, como no podía construir una vida llena de contenido, tenía que dejar que la angustia se instalara en ella.



Ahora se trataba de buscar un contenido vital, un sentido a su vida; de encontrar un sentido –y con él a sí misma, a su yo, a sus posibilidades interiores– más allá del éxito erótico y del prestigio social. Era preciso poner tierra de por medio entre la paciente y su angustia, y orientar sus tareas cotidianas de nuevo... En efecto, la angustia neurótica, en cuanto angustia existencial, se vacía de contenido tan pronto como vuelve a descubrirse el pleno sentido de la vida y a la angustia, por así decir, ya no le queda sitio y, como la propia paciente observara espontáneamente, «ya no le queda tiempo».

En el caso que nos ocupa, la paciente pudo encontrar «sus» tareas vitales. Con la plena reorientación al nuevo contenido vital, con su abrirse al sentido existencial, no sólo se convirtió en una persona que había vuelto a nacer, sino que además logró exorcizar todos sus síntomas neuróticos.

COMENTARIO. Nos gustaría saber qué tarea vital encontró finalmente bajo la guía de Frankl esta antiguamente bella –pero cada vez más vieja– señora. Es una

lástima que no nos lo revelara. Sólo nos mostró los dos polos anímicos de la paciente, entre los cuales discurrió su intervención: el polo de «¿Y qué va a pasar hoy? Nada, absolutamente nada», y el del «Ya no tengo tiempo para la angustia». Entre ambos debió de mediar una certera labor en el plano del replanteamiento vital, del acopio de nuevas ideas y de la toma de iniciativas.

Pero una cosa es segura: Frankl no debió de marcar ninguna pauta de contenido, y menos aún obligar a la mujer a ningún tipo de compromiso. La responsabilidad de descubrir en el justo momento la tarea justa es tan única y personal que sería falso querer quitársela a alguien. Pero Frankl debió de encarecer de manera creíble a su paciente que también ella era necesaria perentoriamente tal y como era, y con el aspecto que tuviera, y que no podía sustraerse a esta «llamada del mundo». Cualquiera de los días que se regalan a un paciente, éste puede conseguir lo que es realmente importante: cambiar el mundo tanto en lo destructivo como en lo constructivo; al mismo tiempo, se le «pide» que emplee toda su fuerza, inteligencia y brío en aras de una causa buena y constructiva.



Como, en su informe final, Frankl utilizó las expresiones «plena reorientación» y «entrega», sacamos de esto la conclusión de que la paciente supo ver la tarea que le había sido asignada y que se curó llevándola a cabo. ¡Un «renacer» en la menopausia!

¿Amoldarse a toda costa?*

Las neurosis noógenas exigen una terapia aplicada allí donde se encuentra enraizada la neurosis; es una terapia desde lo espiritual o, si se quiere, una terapia orientada a lo espiritual en la medida en que apunta a la existencia espiritual personal.

Un ejemplo concreto lo ilustrará. Una paciente se dirige a nosotros aquejada de nerviosismo, llanto fácil, balbuceos, sudoración, escalofríos, constante parpadeo y pérdida de peso (siete kilos en cuatro meses). En la base de todo se encuentra un caso de conciencia entre su matrimonio y su fe. ¿Debe sacrificar el primero a la segunda, o viceversa? Ella da suma importancia a una educación religiosa de sus hijos, mientras que su marido, ateo confeso, defiende lo contrario. En sí, se trata de un conflicto humano, no enfermizo. Sólo los efectos del conflicto, la neurosis, apuntan a una enfermedad. Pero ésta no se deja tratar si no se aborda como una cuestión de sentido y de valores. Sin embargo, la paciente sostiene que la vida podría ser más bella, y ella misma disfrutar de tranquilidad y de paz si pudiera amoldarse a su marido... Pero el amoldarse a la visión del mundo de su marido..., cree ella que no podría conseguirlo, pues significaría sacrificarse a «sí misma».



Si la paciente no hubiera hecho esta observación, el tratamiento psicoterapéutico de la neurosis no habría podido fortalecer a la paciente en ninguna dirección, ni en la de amoldarse a su marido ni en la autoafirmación de su propia

---

*De: V. E. Frankl, *Theorie und Therapie der Neurosen*, Reinhardt, Múnich, 7ª ed., 1993, pp. 141-142.

visión del mundo... Ahora bien, la paciente dio a entender lo siguiente: que el renunciar a sus convicciones religiosas –y a su correspondiente puesta en práctica– significaría sacrificarse a «sí misma», lo cual nos da derecho a afirmar, en el plano terapéutico, que su enfermedad neurótica no es otra cosa que el resultado de una amenazadora –o ya existente– violación espiritual de sí misma.

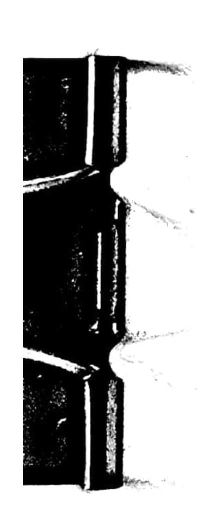
Se trataba, en primer lugar, de, mediante la contención de la resonancia afectiva del organismo en los métodos de medicación, blindar los efectos psicofísicos del conflicto espiritual, para después poner en marcha también una terapia causal desaconsejando a la paciente amoldarse a su marido en materia de principios, de su visión personal del mundo, pero sólo para recomendarle luego, en un plano más táctico, y precisamente en base a sus propias convicciones religiosas, evitar cualquier provocación de su marido y disponer a éste a una mejor comprensión de dichas convicciones.



COMENTARIO. Este caso concreto es particularmente interesante desde el punto de vista del diagnóstico, porque, al igual que el anterior, se desarrolla simultáneamente en varios planos. En el plano espiritual, la paciente se atascaba en una ambivalencia desgarradora. Quería vivir su matrimonio de manera armónica y al mismo tiempo educar a sus hijos de manera religiosa; pero ambas cosas parecían incompatibles. Efectivamente, en el plano psíquico cada vez se volvía más nerviosa y picajosa, y, en el plano fisiológico, empezó a perder peso y era víctima de temblores y sudores. Frankl vio enseguida que se trataba de los efectos psicofisiológicos de un conflicto espiritual, de «la resonan-

cia del organismo» en un conflicto espiritual y anímico de la persona. Sin embargo, se abstuvo al principio de dar consejos. La pauta definitiva, de suma importancia y perentoriedad en cualquier ambivalencia, debía venir de la propia paciente. Así, Frankl lanzó la «cuestión del sentido y de los valores». y esperó pacientemente a ver cómo reaccionaba la paciente. Cuando ella asoció la «vida más bella» que podía tener con su «sacrificio personal», Frankl vio que el momento había llegado. La paciente no debía someterse a su marido en contra de sus convicciones.

No obstante, Frankl siguió mostrándose prudente. Había que proceder de dos maneras. Por una parte, estaban los efectos psicofisiológicos del conflicto, que ya se habían manifestado. Había que reducirlos en el plano mismo en el que ya estaban, es decir, sin medicación. Por la otra, el no-sometimiento no equivale a discusión, pelea, riña y desprecio. También hay una resistencia suave, no violenta, hacer valer lo propio sin descalificar lo ajeno. Teniendo en cuenta especialmente que en la paciente había un convencimiento *religioso* (¿ser del agrado de Dios?) que ella quería transmitir a sus hijos, era absolutamente necesario que esta convicción se viviera también en el terreno práctico en forma de paciencia, tolerancia, comprensión y bondad. Frankl se decidió finalmente por unos consejos concretos, que sin duda fructificaron a largo plazo.



El corazón debe latir...*

A continuación vamos a hablar de la utilidad de la intención paradójica a nivel casuístico:

Según relata la paciente Marie (394/1955), su madre padecía ablutomanía (obsesión higiénica) y ella misma estaba en tratamiento desde hacía once años a causa de una distonía vegetativa, a pesar de lo cual, se había convertido en una persona cada vez más nerviosa. En el primer plano del cuadro clínico figuran unas palpitaciones violentas que le producen una sensación de miedo y de «colapso». Tras estas primeras crisis cardíacas y de ansiedad, se había instalado el miedo a que pudieran reproducírsele, a resultas de lo cual la paciente notaba nuevas palpitaciones. En particular, tenía miedo a caerse de repente en medio de la calle o a padecer un infarto. A la paciente se le ha encarecido ahora, a modo de *training,* a que haga frente a todas sus situaciones desagradables y no las eluda. Dos semanas después del inicio de la terapia, la paciente relata: «Ya me sentía bien y apenas si tenía palpitaciones. Las crisis de ansiedad han desaparecido por completo». Cuando la dieron de alta, relató lo siguiente: «Si alguna que otra vez tengo palpitaciones, me digo a mí misma: *El corazón debe seguir latiendo.* Y las palpitaciones cesan de nuevo».



COMENTARIO. Del número de expediente de este caso se desprende que la paciente Marie fue tratada en el Policlínico de Viena en 1955. Cinco decenios después,

---

*De: V. E. Frankl, *Logotherapie und Existenzanalyse,* Beltz, Weinheim, 3ª ed., 1998, pp. 165-166.

los pacientes padecen los mismos trastornos, u otros muy parecidos; sólo que hablan menos de nerviosismo o de posibles desvanecimientos y más bien de ataques de pánico que los zarandean «de modo paroxístico». Como existe una tendencia hereditaria, más allá de las épocas, a las sobrerreacciones angustiosas de índole psíquica y fisiológica, Frankl también añadió la enfermedad de la madre de la paciente, así como la labilidad vegetativa de ésta, que duraba desde hacía mucho tiempo. Su organismo, por así decir, atraía lo que temía.

No obstante, el que de semejante tendencia constitutiva se desarrolle o no una neurosis cardíaca depende, entre otras cosas, de factores básicamente diferentes, algo que Frankl fue uno de los primeros científicos en reconocer –mucho antes de que la terapia de la conducta hiciera unos descubrimientos parecidos en los años sesenta del siglo XX–. Depende de si el paciente rehúye situaciones angustiosas y se esconde de lo temido en los rincones más apartados de la Tierra, o de si se enfrenta valientemente a lo temido y se arriesga a que haga acto de presencia, o también de si, de manera paradójica, lo anhela mediante una sana tenacidad.



Frankl consiguió (¡en el espacio de sólo dos semanas!) convencer a la paciente Marie de las bondades de esto último, con lo que la angustia desapareció y, con ella, también las palpitaciones. Y si había nuevas «palpitaciones» en la vida de la paciente, ésta ya sabía cómo ayudarse a sí misma.

Sudar un poco delante de los alumnos*

Nuestro paciente de treinta y tres años de edad, de profesión director de escuela, nos cuenta que desde hace varios meses viene padeciendo violentas crisis de sudoración. Y que lo que ahora le ocurre es que esto se lo teme ya siempre por adelantado. Que cada vez nota una sensación de calor en la cara. Ya durante la apertura del historial clínico, debía anotarse una explicación psicoterapéutica del enfermo: nosotros le hicimos reparar en que las crisis de sudoración en sí no llamaban la atención de su entorno, sino que, en su origen, eran más bien un hecho simplemente subjetivo, un hecho vivencial; y que en este hecho se basaba también la fobia, y que precisamente este miedo al ataque de sudor era lo que hacía llegar el sudor frío a sus poros.



Esta situación tan típica de su enfermedad y tan temida por él se puede describir de la siguiente manera: él entra en la clase y se enfrenta a sus alumnos, y en ese preciso momento él empieza a sudar, o eso cree al menos; en cualquier caso, él lo teme en este momento, y ya se lo temía antes, es decir, antes de tener que entrar en la clase. Nosotros aconsejamos al paciente que, a partir de ahora, no se comporte como hasta ahora en la situación descrita, es decir, que no se diga a sí mismo algo por el estilo: «¡Por el amor de Dios, no voy ahora a ponerme a sudar otra vez de esta manera!» (él nos confirma que se imagina siempre de esa manera), sino que se diga algo de este tenor: «Bien,

---

*De: V. E. Frankl, *Die Psychotherapie in der Praxis,* Deuticke, Viena, 4ª ed., 1982, pp. 157-158.

ahora no voy a explicar nada, sino que voy a sudar un poco delante de los alumnos! Pues ¿qué me puede pasar? A lo sumo me pueden encerrar por eso, aunque seguramente que no va a ser así». El enfermo esboza una sonrisa cómplice: ha comprendido al vuelo que, de ahora en adelante, debe distanciarse del síntoma con una formulación planteada de la manera más humorística posible; que con ello va a conseguir vencer su fobia situacional... Unos meses después de este coloquio, se presenta de nuevo y declara estar ya prácticamente libre de su angustia.



COMENTARIO. Que el director de la escuela era un hombre infeliz es algo que salta a la vista rápidamente: se había visto atrapado en un círculo de «fobia situacional» o de «miedo al miedo» como en una trampa o círculo vicioso. Cuanto mayor era su miedo a sudar en clase más intensamente sudaba, y cuanto más intensamente sudaba mayor era su miedo. Frankl explicó provechosamente este mecanismo circular al enfermo, al cual sin duda suponía un elevado nivel de formación y de inteligencia. Ya durante la conversación inicial, el director de escuela recibió su primera «clase» sobre la «psicología del miedo al miedo».

A esta hora de «clase» le siguieron los respectivos «deberes». ¿Qué debía hacer el paciente, por tanto, un día y otro antes de entrar en la clase? Exteriormente, nada había cambiado: él seguía teniendo el mismo cuerpo (¿propenso a sudar?), los mismos alumnos (¿difíciles?), el mismo trabajo escolar (¿estresante?). Pero, interiormente, podía y debía realizar un giro de 180 grados siguiendo la divisa de «humor en vez de miedo»: «Bien,

ahora voy a sudar un poco delante de los alumnos! ¿Me van a meter en la cárcel por ello? Pues qué bien: ¡en la cárcel no tendré que dar clase! Así que ¡a sudar como un pollo!».

El enfermo sonrió, comprendió y abrió con ello de par en par la celda donde se hallaba encerrado.

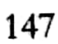
No hacer caso de los impulsos obsesivos*

A continuación, basándonos en un caso de neurosis compulsiva grave, vamos a demostrar la fecundidad terapéutica que corresponde al planteamiento de la psicoterapia que invita al enfermo a aceptar el núcleo fatídico de su neurosis compulsiva precisa y simplemente como hecho fatídico, en vez de, mediante una fallida lucha, hacer que al final se enriquezca cada vez más con síntomas innecesarios:

El enfermo, de cuarenta y un años, industrial de profesión, vive en la ciudad desde hace sólo unos meses [...] En primer plano de sus quejas de neurosis compulsiva aparece una grave «compulsión a la blasfemia», lo cual, tratándose de una persona profundamente religiosa, ha convertido su vida en un infierno desde hace quince años [...] Y del enfermo se apoderó una desesperación tal que ahora le asaltan unos pensamientos suicidas cada vez más intensos, hasta el punto de que lleva en la cartera la carta de despedida a su mujer [...] Algunos amigos que habían observado

---

*De: V. E. Frankl *Die Psychotherapie in der Praxis,* Deuticke, Viena, 4ª ed., 1982, pp. 177-179.



su depresión, le hicieron prometer que antes haría una última visita al psicólogo. Así, un buen día acude a nosotros.

Nosotros no tenemos reparo en valorar la actitud religiosa del enfermo, ni tampoco en incorporarla a nuesto plan de curación como algo positivo. En este caso, esto no sólo era posible, sino en definitiva el eje mismo sobre el que giró toda terapia, como iba a demostrarse pronto... Se trataba, en primer lugar, de, en vez de abordar un tratamiento de síntomas, preocuparnos más bien de la postura del paciente hacia su enfermedad. Era una postura sumamente crispada, como era también crispada la lucha del enfermo contra su enfermedad compulsiva: él luchaba constantemente contra sus ideas blasfematorias, no haciendo con ello sino incrementar su «fuerza» y su propio tormento. Lo que hacía falta en su caso era conseguir relajación, alivio, distensión: el enfermo tenía que aprender, por así decir, a soltar las bridas. Y, a partir de lo religioso, tenía que alcanzarse tan salutífero sosiego en su postura hacia la enfermedad.

«Aquí está mi neurosis compulsiva –así aprendió nuestro paciente a ver en adelante las cosas– y ella está ahí delante de mí, instalada en mi vida, exactamente igual, por ejemplo, que mi dicha familiar o mi carrera profesional, que mi éxito social. ¡Todo esto me lo ha enviado Dios! Y como tal tengo que aceptarlo. Dios sabe, al menos tanto como yo, que los pensamientos compulsivos que tanto me abruman y me apartan de mi verdadero sentir religioso llegan hasta su presencia. Pero seguro que él no los tomará en serio. Yo no debo, ni quiero, a partir de ahora tomarlos en serio tampoco. Antes bien, quiero no pensar en ellos, vivir de espaldas a mi neurosis. En este sentido, no les haré caso, igual por ejemplo que un mastín que me está ladrando pero que, si no me acerco a

él, no hará más que ladrar y que incluso dejará de ladrar en cuanto deje de hacerle caso. Si yo decido de antemano que no oigo ladrar, entonces no oiré absolutamente nada». Al día siguiente, el paciente nos confiesa que, por primera vez desde hace por lo menos diez años, ha vivido una hora entera plenamente libre de sus ideas compulsivas.

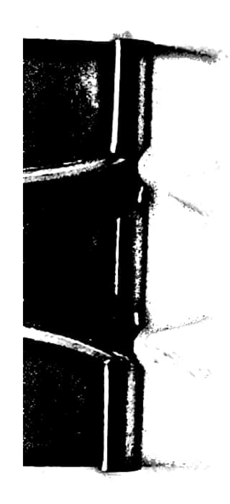
Acto seguido, se va de viaje a su patria chica. Unas semanas después, me comunica de pasada lo bien que le va ahora, a pesar incluso de un cúmulo de circunstancias externas desfavorables. «A decir verdad, de vez en cuando me viene una idea neurótica compulsiva, pero yo me enfrento a ella con sosiego y con humor, como he apredido a hacerlo. Si, por ejemplo, me asalta semejante pensamiento por la mañana, al despertarme, pienso para mis adentros: «¡Buenos días, neurosis compulsiva!, ¿ya estás ahí?», y esbozo una sonrisa ante ese pensamiento y ante toda la neurosis, y paso a continuación a atender mi agenda cotidiana, mi jornada laboral, cosa que hago por amor a Dios y a mi familia».



COMENTARIO. La terapia de Frankl parece sencilla: no tener en cuenta los impulsos compulsivos, y ya está. Pero quien conoce la problemática sabe lo tenaces y casi inquebrantables que son los impulsos compulsivos. En cualquier caso, ¿cómo consiguió Frankl la hazaña de una curación relámpago (de una enfermedad que duraba tantos años)?

Sencillamente, apostando por la fortísima «fuerza» que había en el paciente, que era más fuerte que la sana obstinación o el humor; en una palabra, apostando por la fe auténtica y verdadera. Precisamente por esta fe le dolían lo indecible al paciente sus blasfemias no desea-

das, y precisamente con ayuda de esta fe debía superarla espiritualmente. ¡Qué constructo terapéutico tan genial! «¿Por qué te pones nervioso? Confía... Dios puede distinguir entre lo verdadero y lo falso», era su mensaje, al que el paciente no podía sustraerse. Frankl demostró más aún su genialidad en la medida en que asoció en el destino del paciente (querido por Dios) lo positivo y lo negativo: «Ahí está mi neurosis, mi felicidad familiar, mi éxito profesional...». Sólo fueron necesarios dos argumentos muy simples: que el paciente, al margen de su dolor, tenía en muchos aspectos sobrados motivos para sentirse agradecido y contento, y que, por lo tanto, no había absolutamente ninguna razón para tirar por la borda su preciosa vida.



Frankl sabía que su paciente tenía que emprender un viaje a los pocos días. ¿Qué le dio también para que lo metiera en el «botiquín»? Un símil, del que el paciente aún se acordaría unos meses después, pues nada se agarra tanto a la memoria de una persona como el lenguaje de imágenes. «Deja que la neurosis compulsiva ladre como un mastín ordinario en plena calle, no te acerques a él (= no le hagas el menor caso), haz como si no lo oyeras». ¿Qué sacó el paciente de esto? «Esbozó una sonrisa» en cuanto abrió los ojos por la mañana... y pasó a atender sus tareas cotidianas. Estaba curado.

Derechos y obligaciones para con la tumba*

El señor Stefan, de cincuenta y ocho años, extranjero, acude a la consulta por amor a sus amigos, a quienes da su palabra de no quitarse la vida sin antes venir a Viena a hablar conmigo. Su mujer ha muerto hace ocho meses de un carcinoma. Desde entonces, ha intentado quitarse la vida (ha estado internado varias semanas), y a mi pregunta de por qué no ha repetido el intento de suicidio, contesta: «Porque aún me quedaba algo por hacer». En efecto, tenía que ir a llorar a la tumba de su mujer. Yo le pregunto: «Y además de esto, ¿no tiene más cometidos que realizar?». A lo que él me contesta: «Todo me parece sin sentido, fútil». Yo: «¿No depende de cómo le va a usted para decidir si todo es fútil o no? ¿No puede ser que le engañe su sensación de falta de sentido? Usted tiene todo derecho a tener la sensación de que nada ni nadie puede sustituir a su señora; pero usted tiene la obligación de darse la oportunidad de sentir de otro modo alguna vez y de vivir a tope con este nuevo modo de sentir». Él: «Yo ya no le saco ningún gusto a la vida». Yo le hago la observación de que exigirle eso tal vez sería pedirle demasiado; con todo, le hago la pregunta de si, a pesar de todo, no tiene la obligación de seguir viviendo. A lo que él contesta: «¿Obligación? Eso son meras palabras. Todo es inútil». Yo: «¿No valen la pena cosas como la amistad y la palabra de honor, o como colocar una lápida, me refiero a una per-



*De: V. E. Frankl, *Theorie und Therapie der Neurosen,* Reinhardt, Múnich, 7ª ed., 1993, pp. 187-188.

sona muerta, hacerlo por cosas que no existen realmente, *no* vale la pena hacerlo por encima de toda utilidad u oportunidad inmediatas? Si usted se siente obligado a colocar una lápida por amor a una persona muerta, ¿no se siente obligado también a seguir viviendo por amor a esa persona?».

De hecho, él había reconocido la obligatoriedad inconsciente e implícitamente más allá de consideraciones puramente utilitarias. No se trataba de *tomar al paciente la palabra,* como habían hecho sus amigos; se trataba de *tomarle la obra...* En el plano de las obras, él tenía que comportarse igual que quien cree en la obligatoriedad, o, más aún, en un sentido de la existencia más elevado; en una palabra: en *algo que le dé sentido en cada momento, y, por ende, tras el último aliento del ser a quien él ama, sí, hasta el último instante de su existencia.*



COMENTARIO. Esta consulta comenzó de manera parecida a la anterior. El enfermo había viajado del extranjero hasta Viena porque los métodos terapéuticos no habían reportado ningún fruto hasta entonces, de modo que sus amigos, a causa de su crecientes ganas de morir, se preocupaban seriamente por él. No obstante, la situación objetiva era aquí completamente distinta a la del caso antes expuesto: tras la pérdida de su amada esposa, el paciente se encontraba en una depresión reactiva, en medio de un vacío de valores.

Frankl abrió su intervención con una pregunta a la vez insólita y bien ponderada, a saber, *por qué* el paciente no había intentado suicidarse por segunda vez. Con ello impedía que se fuera a pique también el

último motivo disponible para seguir viviendo: el cuidado de la tumba. Frankl buscó ulteriores «motivos para vivir», por ejemplo, tareas que pudiera realizar el hombre desconsolado, pero éste las rehusó. Todo le parecía vacío de sentido.

Ahora le tocó el turno al filósofo Frankl. ¿Son las cosas tal y como a nosotros nos *parecen,* o como *son*? ¿Dependen de apreciaciones subjetivas o de datos objetivos? Toda apreciación subjetiva puede inducir a error, puede ser transitoria, tornadiza, engañosa. Sobre lo que sólo «parece» no se puede construir nada sólido. Lo que cuenta es lo auténtico. Frankl invitó al paciente a que reconociera la obligatoriedad objetiva para poder seguir adelante en la vida. «Su sentimiento y su falta de ganas no son importantes –argumentó Frankl– puede llegar un momento en el que sienta usted de otra manera; para ese momento debe usted estar preparado...»



Es interesante que el paciente no persistiera en la perentoriedad de sus apreciaciones subjetivas, sino que se agarrara a la palabra «deber». Sí, había descubierto el deber de colocar la lápida. Sí, había descubierto el deber de cumplir su palabra de honor. Sí, había también un deber: el no degradar a su esposa fallecida retroactivamente convirtiéndola en la aniquiladora de su existencia, lo que significaba seguir viviendo por amor a ella...; así, paulatinamente, se fue consolidando en su alma el «decir sí de nuevo a la vida».

Médico y padre espiritual*

Un eminente jurista, a quien se le tuvo que amputar una pierna a causa de una gangrena arterioesclerótica, la primera vez que, después de dejar la cama, intentó andar con una sola pierna, estalló en lágrimas. Entonces le preguntó su médico (Frankl) si por casualidad había aspirado a convertirse en un corredor de fondo, en cuyo caso resultaría comprensible su desesperación. La pregunta suscitó al punto una sonrisa en medio de las lágrimas. El paciente había captado de inmediato un hecho en sí un tanto banal, a saber, que el sentido de la vida ni siquiera para un corredor de fondo estribaba exclusivamente en andar de la manera más rápida posible, y que la vida humana no era tan poco valiosa como para que, por el mero hecho de haber perdido alguien una extremidad, dejara de tener sentido.



COMENTARIO. Cuando Viktor E. Frankl describió esta incidencia, es probable que se le pasara por la mente el dicho de «lo bueno si breve dos veces bueno». Sin embargo, seguro que su conversación con el amputado de una pierna fue en realidad más circunstanciada y alargada en el tiempo de lo que nos transmitió. En este texto, Frankl sacó a relucir sólo la quintaesencia de su diálogo con el paciente, la cual se resume a su vez en esa pregunta un tanto provocadora: «¿Acaso quería usted llegar a ser un corredor de fondo?». El paciente no sólo debió de responder con un no espontáneo,

---

*De: V. E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, Deuticke, Viena, 10ª ed., pp. 230-231.

sino que además debió de reflexionar de esta guisa: ¿qué pretende con esta pregunta tan absurda? Debió de venirle a las mientes esta repuesta: «Si *sí*, entonces es la desesperación lo que me está atosigando, normal». Pero había que seguir reflexionando: «Y si *no* es *sí*, entonces ¿qué es?». De repente se encendió una lucecita debajo de sus lágrimas. Por su mente debió de pasar la siguiente concatenación de ideas: «¿Por qué me desespero? ¿Acaso la alegría y la dicha de mi vida dependen de que yo pueda andar ágilmente? El abanico de posibilidades de mi vida es muy rico, muy amplio; contiene inauditas posibilidades de realización. Yo soy un jurista, trabajo con la cabeza y no con las piernas, tengo aficiones a las que puedo dedicarme sentado, conozco a muchas personas simpáticas que me serán fieles independientemente de que yo tenga una pierna o dos...». Puede ser que las lágrimas siguieran deslizándose unos instantes más por las mejillas del paciente, pero al no haber un nuevo desbordamiento, seguro que se secaron rápidamente.



La dignidad de la persona sigue en pie*

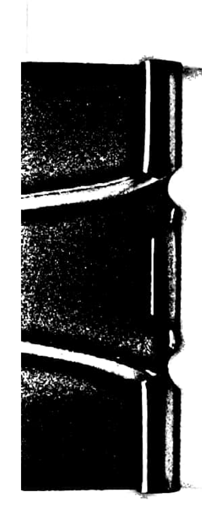
Nos traen a un hombre de unos sesenta años que desde temprana edad padece de demencia precocísima en fase final. Oye voces, tiene alucinaciones acústicas, es autista, durante todo el día no hace otra cosa que romper hojas de

---

*De: *Logotherapie und Existenzanalyse*, Beltz, Weinheim, 3ª ed., 1998, pp. 145-146.

papel y lleva de esta manera una vida aparentemente desprovista de sentido. Si nos atenemos a la división de las tareas vitales según Alfred Adler, nuestro paciente –«idiota», como le llaman– no realiza ninguna de las principales tareas vitales: no va a trabajar a ninguna parte, está prácticamente excluido por la comunidad, y la vida sexual –por no hablar del amor y el matrimonio– le es negada. Y, sin embargo, ¡qué encanto tan especial rezuma de esta persona, del núcleo de su humanidad, la cual no se ha visto afectada por la psicosis! ¡Delante de nosotros hay todo un gran señor!

De la conversación trasluce que de vez en cuando se pone hecho una furia pero que en el último momento consigue dominarse. Entonces, he aquí que yo le pregunto más o menos: «¿Por amor a quién se domina usted?». Y él me contesta: *«Por amor a Dios».* Y entonces me vienen a la mente las famosas palabras de Kierkegaard: «Aunque el frenesí revistiera delante de mis ojos el manto del bufón, yo puedo salvar mi alma si pesa más en mí el amor a Dios». Sólo cuando uno está en ese punto del que se deja desplazar el más triste y desesperanzado destino –es decir, sólo «por amor a Dios», como nos ha mostrado nuestro paciente «idiota»–, sólo entonces puede uno decir sí a la vida a pesar de todos los pesares y circunstancias, inclusive las más adversas y desfavorables.



COMENTARIO. Este pasaje es un emocionante alegato por parte de Frankl a favor de la dignidad intransferible de la persona. Pero merece también nuestra atención desde el punto de vista de la metodología. ¿Qué hizo Frankl con aquel hombre demente? No era posible entablar una conversación razonable. Como psi-

quiatra que era, Frankl supervisó a buen seguro la dosificación y administración de los neurolépticos necesarios. ¿Qué más se podía hacer? Tenía que sonsacarle al paciente de algún modo lo que éste conseguía muchas veces: *muchas veces conseguía dominar la ira.* No podemos partir del hecho de que el paciente supiera lo reducido que es el control de los impulsos afectivos en estado de esquizofrenia ni el gran mérito que constituye por tanto cuando un esquizofrénico mantiene domeñados sus afectos. A pesar de todo, Frankl debió de hacer ver al paciente que semejante dominio tenía más que ver con «conseguir» y con «ejercitarse» que con la cotidiana cantidad de papeles rasgados.



Llegado a este grado de comunicación, Frankl formuló –de manera parecida al caso anterior– *una* pregunta interesantísima, decisiva. El noventa y nueve por ciento de los psicólogos habrían formulado dicha pregunta de otra manera. Habrían preguntado más bien: «¿Qué es lo que más le irrita cuando pierde los estribos?». No fue así como actuó Frankl, cuya pregunta decía más bien: «¿Por amor a quién se domina usted?». Y, como ocurre las más de las veces cuando buscamos algo, él encontró la llave mágica para acceder al núcleo sano de la personalidad del enfermo. Lo que Frankl logró avizorar «allí» le movió a inclinarse delante del «idiota» con el mayor respeto.

El amor al arte por parte de una enferma*

Un enfermo mental tampoco «es» para nosotros un enfermo en primer lugar, sino un ser humano que «tiene» una enfermedad. Esta persona puede ser muy humana aunque también esté enferma, y aunque tenga una enfermedad de la mente, y puede ser muy humana no sólo a pesar de y en su enfermedad, sino también en su postura hacia la enfermedad.

Hace muchos años tuve ocasión de conocer a una señora mayor que padecía un grave trastorno psíquico desde hacía varias décadas y cuyos sentidos se veían constantemente engañados: oía constantemente «voces» que le criticaban todo lo que hacía o dejaba de hacer, con el acompañamiento de observaciones sarcásticas; estado éste sin duda sumamente angustioso. Pero ¡cómo podía haber tomado postura esta mujer ante su terrible destino, cómo podía haberse reconciliado con tan terrible predicamento! Con todo, estaba claro que lo había conseguido. Durante la descripción de su estado en el transcurso de nuestra conversación, se había mantenido sosegada y alegre, y, en la medida de lo posible, se había mostrado incluso como una persona trabajadora. Ella misma estaba asombrada por esto, yo me permití las siguientes preguntas: qué pensaba ella de dicho estado, cómo podía incluso sonreír y si aquel incesante vocerío interior no le parecía demasiado sórdido. ¿Y cuál fue su respuesta?: «Ay, Dios mío! Pues yo creo, señor doctor, que siempre es mejor que

---

* De: V. E. Frankl, *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*, Piper, Múnich, 6ª ed., 1996, pp. 114-115.

oiga voces a que me quede sorda». Y, con una expresión picaruela, siguió sonriendo.

¡Qué humanidad encierra esta afirmación, qué logro humano y –se siente uno tentado a afirmar– qué arte de vivir!

COMENTARIO. Se encuentra lo que se busca..., sí, pero ¿busca realmente la psiquiatría tradicional lo que hay de humano en los enfermos? ¿Busca las posturas básicas de los enfermos frente a sus enfermedades? ¿Formula la pregunta de cómo, a pesar de su enfermedad, puede alguien seguir mostrándose alegre y sosegado? Son muy raros semejantes intentos de búsqueda, semejantes preguntas. Para Frankl, esto era algo que se daba por supuesto. Una y otra vez buscaba él la sonrisa en sus pacientes y, si no la encontraba, trataba de suscitarla. Para él, formaba parte del buen arte de vivir el saber distanciarse, mediante el humor, de los golpes más duros de la vida y conseguir levantarse, en el plano interno, por encima de todos ellos.



Podemos estar seguros de que a esta señora mayor, cuya historia nos cuenta aquí, él debió de alabarla sin cortapisas y afianzarla en su particular arte de vivir. Y tal vez incluso le prometiera publicar sus impresionantes manifestaciones en algún libro especializado. Y, como siempre, mantuvo su palabra. En cualquier caso, no sólo él se acordó durante mucho tiempo de ella, sino que también ella debió de recordar durante el resto de la vida su encuentro con aquel psiquiatra tan «humano».

Aceptación de un trastorno auditivo*

En las líneas que siguen vamos a presentar el caso de un paciente que padece una *laesio auris interna*. Junto a una afección del nervio auditivo, se describe una debilidad del lado derecho orofacial; sin embargo, nuestra búsqueda en cuanto a la posibilidad de un proceso del ángulo pontocerebelar produce un resultado negativo. El paciente declara que achaca su mala audición a causas anímicas y que espera de nosotros que le curemos con procedimientos psíquicos... Cree que se trata de un trastorno auditivo de origen psíquico anímico. Nosotros le aclaramos que su opinión es equivocada. Sin embargo, intentamos minimizar su decepción diciéndole también que ha sobrecompensado su defecto desde hace mucho tiempo. Que, mediante una actitud correcta, ha convertido su audición difícil en algo fructífero..., que nunca habría leído tanto y se habría cultivado tanto si precisamente por sus dificultades para oír no se hubiera entregado a una asidua lectura de libros, según él mismo nos ha relatado antes.



A pesar de todo, nuestro paciente... se queja con tristeza de que ya no puede seguir trabajando de maquinista. A lo que nosotros contestamos que, respecto a la satisfacción interior y a la realización personal en el trabajo, el dónde cuenta menos que el cómo. Pero el enfermo objeta que lo único que realmente le importa a él es conseguir ser maquinista de nuevo. A lo que replicamos nosotros que él ya tiene eso en su currículo vital, y que nadie en el mundo puede ya

---

* De: V. E. Frankl, *Psychotereapie in der praxis*, Deuticke, Viena, 4ª ed., 1982, pp. 226-227.

robarle una cosa; a saber, su realización profesional. Pero que ahora se trata de conseguir otra cosa diferente. Y que ahora debe demostrar toda su fuerza espiritual en ser capaz de adaptar estos objetivos e ideales a la prosaica realidad.

COMENTARIO. A diferencia de la paciente psicótica anteriormente estudiada, que oía «demasiadas» voces, este paciente –orgánicamente condicionado– oía «demasiado poco» y tenía que resignarse a vivir con su defecto. Manifiestamente, tampoco se le ayudaba con un aparato auditivo –o no había entonces aún aparatos de este tipo–. Así que a Frankl nada le facilitaba el iniciar una conversación. En primer lugar, tenía que convencer al paciente de que su trastorno auditivo no se debía a causas psíquicas o espirituales, sino solamente fisiológicas. En segundo lugar, tenía que darle la decepcionante noticia de que con medios clínicos no se podía conseguir una mejora a su mal.



Frankl era consciente del mazazo que tenía que asestar a su paciente. Por eso, en su doble conversación aclarativa de índole clínica sacó a relucir enseguida una perspectiva de sentido: el paciente no habría leído nunca tanto, ni habría conseguido un nivel cultural tan alto, si su audición hubiera seguido siendo normal... En esto Frankl siguió su costumbre de, junto a los datos del historial clínico sobre el curso de la enfermedad, conjurar relaciones de valor e intereses concretos disponibles para sus pacientes –en este caso, la provechosa lectura de este hombre–. En este sentido, fue un precursor del llamado cambio paradigmático, actualmente cada vez más en boga en la práctica terapéutica y que pretende

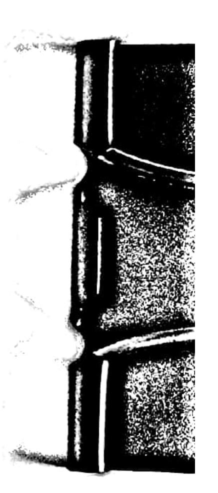
pasar de orientarse hacia las carencias a orientarse hacia los recursos.

La perspectiva de sentido ofrecida no cuajó del todo, sin embargo. El problema del paciente era más profundo y no se podía resolver con propuestas evasivas: él añoraba su amada profesión. Pero Frankl siguió aferrándose a la perspectiva del sentido: se puede obtener sentido de cualquier profesión por la manera *como* uno la ejerce, independientemente de si es en una máquina de tren o una máquina de escribir... Pero el paciente persistía en su profesión idealizada. Pues muy bien, Frankl le «dejó» su profesión favorita (en su verdad histórico-vital). «Tú has conseguido tu realización en el plano profesional, tú has pasado muchos años al mando de la máquina, eso no te lo puede robar ya nadie. Alégrate de tener un sueño hecho realidad, un sueño que otra mucha gente puede haber tenido igualmente pero que nunca ha visto cumplido. Tú tienes guardado el tuyo en el arca de tu vida, de donde no puede escapar jamás...» Esta argumentación sí podía asumirla el paciente reconciliadoramente, y de hecho debió de asumirla, pues no conocemos ninguna objeción ulterior de su parte. Así, a partir del «glorioso» e intransferible pasado del paciente, Frankl logró dar un salto a su futuro, donde la energía vital de esta persona tenía que enfrentarse a nuevos retos, a otras cosas distintas pero no menos cargadas de valor.



Un modelo hasta el final*

La obligatoriedad y posibilidad de la atención médico-espiritual las podemos ejemplificar con un caso quirúrgico: una enfermera de mi clínica tiene que ser operada, pero resulta que el tumor no se puede operar con laparoscopia. En medio de su desesperación, la enfermera pide que vaya yo a verla. En el transcurso de la conversación, descubro que lo que la desespera realmente no es tanto su enfermedad como su incapacidad para seguir trabajando como enfermera: ama su profesión por encima de todo, ¡y ya no puede ejercerla! ¿Qué podía decir yo frente a una desesperación de estas características? La situación clínica de esta enfermera era realmente desesperada: murió una semana después.



Sin embargo, yo intenté dejarle bien clara una cosa: que aunque trabajaba ocho o sabe Dios cuántas horas al día, lo que ella hacía no era un arte: otra persona podría hacerlo también; pero el ser tan trabajadora como ella al tiempo que incapaz de trabajar y, sin embargo, no desesperarse, esto sí era un logro, le aseguré, que nadie podría imitar nunca tan fácilmente. Así, le pregunté acto seguido: ¿no está cometiendo usted una injusticia para con todos los miles de enfermos y desvalidos a los que usted ha consagrado su vida como enfermera conduciéndose ahora como si la vida de una persona enferma o incapaz de trabajar careciera de sentido? En el momento mismo en el que usted empieza a desesperarse por su situación, le dije yo, está haciendo como si el sentido de una vida humana estribara en poder trabajar

---

*De: V. E. Frankl, *Theorie und Therapie der Neurosen*, Reinhardt, Múnich, 7ª ed., 1993, pp. 178-179.

muchas horas; pero con ello le está negando usted a todos los enfermos y desvalidos su derecho a la vida o su justificación para existir. En realidad, usted tiene ahora una oportunidad de oro: mientras que hasta ahora, con relación a todos los seres humanos cuyo cuidado le fue confiado, no pudo hacer otra cosa que asistirles clínicamente, a partir de ahora tiene usted la oportunidad de ser algo más; a saber, un ejemplo para todos los seres humanos.



COMENTARIO. ¿Qué se puede decir a una persona que va a morir? Pregunta harto espinosa, a la cual en cualquier caso no se puede contestar de manea genérica. Siempre hay que tener en cuenta las circunstancias particulares de una persona en su fase terminal. Por eso Frankl, cuando la enfermera le pidió que fuera a visitarla, al principio se limitó a prestarle atención. No entró en la habitación de la enferma con la opinión prefabricada de que la enferma era una persona desesperada por tener sus días contados. Todos nuestros días están contados, todos y cada uno de nosotros somos firmes candidatos a la muerte. Sin embargo, a cada uno de nosotros nos cuesta mucho trabajo despedirnos de la vida por otro motivo. ¿Dónde radicaba, pues, para aquella enfermera su resistencia a despedirse? Frankl la escuchó atentamente…

Resulta que la mujer había valorado en sumo grado su trabajo, que había sido una profesional enamorada de lo que hacía. ¡Y ahora estaba allí tumbada, impotente! Frankl la abordó por el lado de su ambición: si uno tiene ganas de trabajar, ha de saber que el trabajo no es un arte. Hacemos lo que nos gusta hacer. Pero tener ganas

de trabajar y al mismo tiempo aceptar y aguantar de buen grado una incapacidad completa y definitiva para trabajar, *eso sí* es heroísmo puro.

No sabemos si nuestra moribunda fue bastante ambiciosa para exigirse semejante heroísmo. Probablemente mostrara más bien cierto escepticismo, por lo que Frankl decidió abordarla en el plano de su conciencia, de su responsabilidad como enfermera. «¿No está cometiendo usted una injusticia con todos lo enfermos...?» Frankl la abordó de manera bastante dura. «Si usted se desespera, está expresando también indirectamente lo siguiente: la vida de los enfermos, de los impedidos para trabajar, está vacía de sentido, es superficial, simplemente lamentable...» ¿Qué está queriendo decir Frankl con esto? Está explicando a su manera que todo ser humano actúa sobre el mundo en primer lugar mediante su «estar ahí» y su «estar así», y en segundo lugar mediante su actuar. Está dando a entender que cada cual ejerce cierta irradiación sobre su prójimo, y que esta irradiación anima o deprime, aviva la esperanza o la apaga, según los casos. «Pero tú que has consagrado tu vida a los enfermos... regálales, ahora que tú también estás enferma, lo mejor que tienes: ¡tu modelo de valentía!»



Estoy segura de que también esta vez consiguió Frankl que su paciente lo entendiera plenamente.

La vida: ¿un fiasco?*

Un día entré en una sesión de terapia de grupo organizada por mi asistente K. Kocourek. En ese preciso momento, el grupo estaba debatiendo el caso de una mujer a la que hacía poco se le había muerto su hijo de once años a causa de una apendicitis, mientras seguía con vida su hijo de veinte años, que padecía la enfermedad de Morbus Little y tenía que ser llevado en silla de ruedas. La madre había intentado quitarse la vida, y a raíz de esto me la habían traído a la clínica.

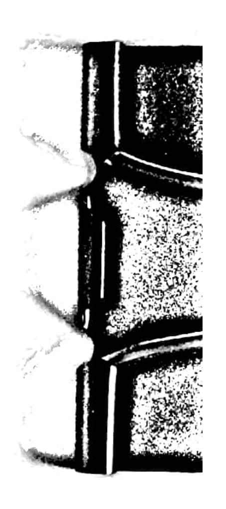
Decido intervenir y pido a una joven que improvise un poco y haga como si tuviera ochenta años, a punto de morir pronto, y que vuelva la vista atrás para abarcar toda su vida anterior, que ha sido una vida llena de éxitos en el terreno social y amoroso, pero nada *más* que todo esto: ¿qué se diría a sí misma?: «He tenido una buena vida, he sido rica, mimada, he considerado a los hombres unos bobos cuando flirteaba con ellos y no me privé de nada. Ahora ya soy vieja, no dejo hijos detrás y debo decir que, estrictamente hablando, mi vida ha sido un fracaso, pues no puedo llevarme nada a la tumba. ¿Para qué vine yo al mundo?».



Ahora, invito a la madre del minusválido a que se ponga en la misma situación y diga lo que *ella* pensaría: «Yo había querido tener hijos, y este deseo se cumplió. El menor murió, y el mayor siguió con vida. Si no hubiera sido por mí, no sé qué habría sido de él. Habría ido a parar a cualquier institución; pero yo estaba ahí, y le permití sentirse como un ser humano. *Mi* vida *no* ha sido un fracaso. Por difícil que pueda

*De: V. E. Frankl, *Der leidende Mensch*, Huber, Berna, 2ª ed., 1984, pp. 38-39.

haber sido todo, he tenido un montón de tareas, y si consigo llevarlas todas a cabo, podré decir que mi vida ha estado cargada de sentido. Ahora ya puedo morir en paz». Estas últimas palabras las pronunció sollozando. Los compañeros de terapia dedujeron que no se trata tanto de que la vida de un ser humano sea gustosa o penosa, sino de que tenga sentido o no, y que, al respecto, tiene una importancia secundaria el hecho de que la duración de una vida humana sea mayor o menor.

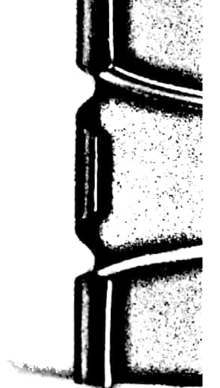


COMENTARIO. No cabe duda de que el destino es muchas veces cruel. Para una madre no hay nada peor que perder a un hijo. Y que encima, en este caso, la madre perdiera al hijo sano y se quedara con el minusválido, es algo que raya casi en una «burla» del destino. Aquí, encontrar un consuelo es prácticamente imposible. Según mi parecer, Frankl tampoco se propuso consolar a la madre. Era consciente de que su pena era «inconsolable». Quería, más bien, mantenerla en la vida afirmando la vida. Y, aprovechando que se encontraba en medio de una sesión de grupo, sugirió una escenificación demostrativa. Trasladó imaginativamente a la paciente al final de su vida y la enfrentó a dos «espejos mágicos» que le permitieran sendas miradas hacia atrás, hacia toda su existencia pasada. Un «espejo mágico» mostraba años llenos de «diversión», de prestigio, riqueza, éxito. ¿Y después...? El otro «espejo mágico» mostraba años llenos de esfuerzo y sacrificio; es decir, de paciencia, amor materno, humanidad. ¿Y después...? Una muerte sosegada, sabiendo que no se había vivido en vano.

Trasladada de nuevo al presente, la paciente sollozó; pero yo quiero pensar que fue un sollozo de aliento, para tomar aire. Ella reconocía de nuevo su camino. Yo quiero imaginar también que los demás participantes del grupo se miraron asimismo en el «espejo mágico» para fijarse en sus propias trayectorias, ya fuera como advertencia ya como pauta de viaje. Lo que cuenta al final no es lo que ha sido agradable, sino lo que ha estado lleno de sentido.

Dicho brevemente, largamente meditado

Aforística logoterápica de E. Lukas



La historia de la humanidad no comenzó el día en que los animales pasaron a utilizar los objetos como herramientas, sino el día en que el espíritu pasó a convertir en herramienta suya un cuerpo animal suficientemente bien desarrollado.

El yo de hoy, que es libre de elegir el yo de mañana, es al mismo tiempo el yo responsable del yo que lo eligió ayer.

A todo ser humano, independientemente de la situación en la que se encuentre, se le «encomienda» algo constantemente, aunque sólo sea el soportar su situación pacientemente y sin mal humor. Pero, en principio, no es «encomendado» por los demás humanos, ni tampoco por la sociedad a la que pertenece, sino ante todo y sobre todo por la vida misma.

O bien asumimos una tarea vital o bien acabamos abdicando de nosotros mismos.

ꕥ

El sí al ser depende de si nos decidimos o no por el sentido.

ꕥ

Nunca se traerá a colación el suicidio a causa de una felicidad perdida si se considera necesario seguir viviendo por un sentido que realizar.

ꕥ

Donde falta un mínimo de autodisciplina, las fuerzas espirituales salen derrocadas.

ꕥ

Los hechos presuponen un motivo por el que se producen.

ꕥ

Con una autorrealización bien entendida y bien lograda, en modo alguno se satisfacen todas las necesidades humanas, sino que el mundo se vuelve un poquitín más luminoso, más amable, por medio de este yo que se realiza en cuanto que actúa a su propia manera, inconfundible, personal y fructífera.

ꕥ

Tenemos que liberarnos interiormente de dependencias fatídicas para ser libres de tomar decisiones res-

ponsables que dependen a su vez del sentido de la situación.

Ningún ser humano se ha ido a pique solamente por una frustración; sí es cierto que muchos humanos con reacciones negativas a las frustraciones se han sentido desdichados, lo que está relacionado con el hecho de haber propagado por el mundo algo sin sentido en vez de haberlo abordado con sentido.



Yo no deseo nada para mí, no temo nada por mí; soy libre para llevar una vida llena de sentido.

Es realmente libre quien se libra del acoso de la angustia y de los apetitos. Es libre quien no desea nada ni teme nada en el plano emocional, sino que se entrega a una resonancia natural e intuitiva en el día a día, tal y como se le presenta.

Cambiar siempre sólo se puede a uno mismo, pero a uno mismo se puede siempre.

Quien lucha obstinadamente contra todas las dificultades consigue un constante incremento de ellas.

La disposición a aguantar también las cosas desagradables hace que la vida resulte más fácil; la falta de disposición la convierte en una catástrofe.

ꙮ

La verdadera paz de espíritu no se encuentra nunca al final de una huida, sino siempre al principio de una aceptación.

ꙮ

Un ser humano que se sabe a salvo no necesita realmente de mucho.

ꙮ

Junto a las propias necesidades, existe también una *menesterosidad del mundo*. Percibir ésta con la debida sensibilidad es para las personas con trastornos psíquicos la mejor medicina que pueda haber.

ꙮ

Es como si, en el respectivo sentido del momento, resonara la famosa máxima profética según la cual ganarán la vida aquellos que se declaren de acuerdo con perderla y entregarla... por una causa llena de sentido.

ꙮ

El estrés necesita un futuro que se llene con una visión. El ocio necesita un pasado que se llene con una obra acabada.

ꙮ

El último deber del ser humano no es precisamente protegerse de las cosas desagradables, sino aportar frutos a nuestro mundo desde la confianza en Dios.

ஐ

No se trata de las circunstancias con las que uno se encuentra, sino siempre de la obra de la vida que alguien ha llevado a cabo a partir de ellas.

ஐ

Quien busca problemas, encontrará problemas; quien busca tareas en la vida, encontrará la plenitud del sentido. Una vida plena es un camino que siempre está abierto... para todos.

ஐ

El rendimiento humano está siempre en relación con las circunstancias en las que se produce.

ஐ

Tal vez sea esto lo maravilloso del trabajo: falta a quien lo rechaza y aplasta a quien se le quiere imponer, pero da alas a quien lo realiza para que se haga una obra que ha estado esperándolo a él y a su acción, durante toda una vida y de manera incesante.

ஐ

El motivo de una acción es tan importante para el actuante como la bondad de la misma para el «actuado».

ஐ

Quien se quiera encontrar a sí mismo tiene que buscar a los demás.

❧

El verdadero amor no se vive como un sentimiento hasta nueva orden.

❧

Amar es un mérito; ser amado, un favor.

❧

Regalar amor está más arriba que devolver amor.

❧

A todas las dificultades les es inherente una posibilidad de sentido, la cual permite el sazonar para un amor que es propicio en la desgracia y el dolor, y ha sido considerado como algo sólido.

❧

Para pelearse se necesitan dos; para ofender, basta con uno.

❧

La familia es, según su sentido primigenio, protección, seguridad. Una protección absoluta mientras permanezca intacta. La familia es protección para la vida y para una muerte digna. La familia es benevolencia para con la juventud y deferencia para con la vejez. La familia es saber que se tiene un puesto seguro en este mundo, en el que siempre somos bien recibidos, tanto si somos pobres como millonarios...

❧

A menudo no sabemos qué de bueno encierra algo que nos ha pasado. Pero es bueno saber que *todo* lo que nos pasa puede tener su sentido.

ꕥ

Existe en ti la sospecha de que donde termina tu sabiduría empieza la gracia.

ꕥ

Es la calma con la que percibimos las instrucciones del corazón la que nos muestra nuevamente el camino... a la vida.

ꕥ

El sentimiento de carencia de sentido como factor de crisis número uno está íntimamente asociado a saber o no lo que queremos y lo que no, y si queremos lo que tiene sentido o no.

ꕥ

La verdadera plenitud de sentido presupone una capacidad para dar internamente un auténtico sí... a las exigencias del momento, a su belleza, a su dificultad, a sus oportunidades que nunca vuelven.

ꕥ

El «sentido del momento» oscila en el sistema de valores personal como las luces de las candilejas que se encienden y apagan de manera caprichosa.

ꕥ

El sentido es a la vez perpetuo y distinto.

✿

El sentido es inagotable, como una fuente que no se puede apurar pero sin la que los seres humanos morirían de sed.

✿

El sentido no puede descubrirse a la primera, siempre hay que descifrarlo y desentrañarlo. Germina en cada hora y espera a cada persona, pero se oculta en forma de constantes sorpresas.

✿

El sentido tiende puentes hacia el mundo. El sentido seduce constantemente para pasear por los puentes del yo al tú.

✿

Sólo las posibilidades agarradas y realizadas en su justo momento son portadoras de sentido.

✿

El sentido de un destino negativo estriba en ser soportado dignamente; pero sólo es *soportado* si es aceptado. El sentido de un destino positivo estriba en que se reparte, pero sólo se *reparte* si es debidamente valorado.

✿

Dar plenitud a un sentido es en sí posible en las peores circunstancias.

✿

No debe decidir sobre nosotros lo recibido; debe guiarnos lo que vamos a dar.

De lo que se trata en la vida no es de si hemos ganado algo, sino de si hemos conseguido alguna ganancia personal nosotros mismos.

La gratitud implica reconocer ahora mismo de manera clara uno o varios valores que han embellecido nuestra vida y su calidad, y que no han sido creados por nosotros mismos.



Los humanos necesitamos el sentido, lo necesitamos más que el pan.

La riqueza no contiene la plenitud de lo que de todos modos tendremos que dejar atrás. La verdadera riqueza es la vida realizada en entrega y en muchas relaciones de valor maravillosas. En las relaciones de valor que, cuando terminan, tienen que ser añoradas. En el llanto se refleja *nuestra riqueza.*

Pobre es aquel que no tiene que lamentar nunca nada. No puede perder nada porque no hay nada para lo que palpite su corazón. Es el más pobre de todos nosotros.

Para quien está ahí para nada, para ése no hay nada... Para quien no sirve para nada, para ése no hay nada bueno.

ꕥ

No se trata de que lo que hacemos se compute como bueno, sino de que sea bueno realmente.

ꕥ

El respeto a sí mismo no depende en absoluto de lo que el mundo contemporáneo piense de uno, sino que prospera y cae con lo que uno piense de sí mismo.

ꕥ

No deja de ser curioso que, en cuanto tenemos lo que queríamos, queremos muchas menos cosas que las que teníamos antes.

ꕥ

La voluntad de tener es la fuerza pasional más poderosa que existe.

ꕥ

El mal no es la reacción automática al mal captado, como el bien no es tampoco la reacción automática al bien experimentado.

ꕥ

A la verdadera culpa no podemos ni persuadirla ni disuadirla.

ꕥ

El sentido no puede llenarse con una acción contraria a él.

ꕥ

El fatalista se culpa de no sentirse culpable.

ꕥ

El odio convierte lo odiado en algo omnipresente.

ꕥ

El comprender algo nos da competencia para juzgarlo, pero *no* comprender algo no nos da derecho para juzgarlo mal o condenarlo.

ꕥ

Perdonar no supone olvidar, pero la gracia del olvido podría suponer el favor del perdón.

ꕥ

El que nos den las gracias es mejor dejarlo al espacio modesto e impremeditado de los efectos secundarios del bien.

ꕥ

En la prosperidad, la pregunta de «¿qué hago yo para vivir?» se convierte en «¿yo vivo para hacer qué cosa?».

ꕥ

El amor ama a un tú y corona a un nosotros.

ꕥ

Eso a lo que nos acostumbramos, esa misma cosa acumulada que casi sin darnos cuenta se ha vuelto cotidiana, en el trato con nosotros mismos y con los demás, decidirá algún día sobre nuestro haber existido o nuestro haber fallado en el plano espiritual.

ꕥ

El presente no es un espacio temporal sino un «espacio disponible»: el único momento del que disponemos.

ꕥ

Retoña bajo las hojas – a eso lo llaman otoño / Retoña bajo las canas – a eso lo llaman vejez.

ꕥ

En el momento de la muerte, resulta irrelevante que en otro tiempo un camino fuera escarpado o cómodo, duro o blando; el ser humano se perpetúa allí *adonde lo ha llevado* este camino.

ꕥ

Sólo la oración tiene acceso al destino que no se puede elegir.

ꕥ

La psicoterapia no es un sustituto del sentido. Es un puente entre enfermedad y salud, que no está hecho para vivaquear sino para cruzarlo cuanto antes.

ꕥ

No es la enfermedad la que dice algo al ser humano, sino el ser humano quien dice algo a la enfermedad.

Todo lo bueno que ha aportado un ser humano en algún momento en algún lugar para alguna cosa o para alguna persona le presta apoyo a sí mismo y, a su vida, contenido.

¡Los demás también sufren! Nadie tiene más perspicacia para ver *esto* que quien ya ha sufrido antes.

En psicoterapia debemos ofrecer ayuda, no restar responsabilidad.

El «acto terapéutico original» consiste, por así decir, en el acoplamiento entre ser y sentido, y no existe ningún tratamiento de enfermos ni ningún apoyo a un ser humano sufriente que pueda renunciar a esto.

Cuando alguien tiene mala suerte o es desgraciado, lo ve todo el mundo; cuando alguien tiene suerte o es feliz, no lo ve nadie.

[...] pues «cielo» hay cuando el *a través de nosotros* es más positivo que lo acontecido a *nosotros*, e «infierno» hay

cuando lo acontecido *por medio de nosotros* es más negativo que lo acontecido *a nosotros.*

Yo creo que la teología debería dejar de ver al ser humano preferentemente en su ser culpable ante Dios, y la psicología debería dejar de entender al ser humano principalmente en su ser no libre y no maduro. Antes bien, adornaría a las dos disciplinas el inclinarse ante el *mysterium caritatis,* en el que la existencia humana tiene una participación importante, aun cuando pueda ser en pequeño grado.



Una comparación
entre distintas escuelas terapéuticas

ᴥ



Supongamos que un paciente acude a la consulta con retraso. ¿Cómo reaccionarían los representantes de las distintas orientaciones psicoterapéuticas al uso?

1. El *psicoanalista* barrunta disonancias familiares reprimidas en el paciente, que, por medio del síntoma, le son remitidas a él, el psicoanalista; por esto le pregunta: «A quién quiere usted castigar realmente con su falta de puntualidad, a su padre, a su madre...?».
2. El *psicoterapeuta conversacional* muestra toda la empatía de la que es capaz, se abstiene cuidadosamente de cualquier valoración (o descalificación) y pregunta al paciente con voz neutral: «¿Cómo se siente usted ahora, después de haber llegado tarde?».
3. El *terapeuta conductista* se propone explotar la conducta fallida y construir procesos de aprendizaje, mientras dice lo siguiente: «En lo sucesivo, se le qui-

tarán diez minutos de tiempo de conversación por cada falta de puntualidad, y se le regalarán diez minutos de tiempo de conversación por sus muestras de puntualidad».

4. El *logoterapeuta* se embarca junto con su paciente en un diálogo sobre qué sentido podría tener el ser fiable y puntual en la vida, y en qué situaciones –por qué motivos autotranscendentes– podría ser esto particularmente importante.



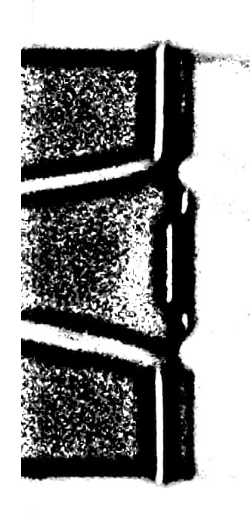
Nadie se equivoca aquí del todo. Por supuesto, el paciente transferirá a sus nuevas relaciones, sin darse cuenta, nuevos patrones relacionales de su familia de origen. Será sensible con relación a valoraciones ajenas, sobre todo a posibles descalificaciones de su conducta. Su historia de aprendizaje demostrará que se ha reforzado en él nuevamente una conducta errónea (o una conducta adecuada no suficientemente reforzada). Y es probable que no sea claramente consciente del sentido de una ulterior autoeducación para la puntualidad. Todas las interpretaciones psicológicas del cuadro de su trastorno se corresponderán, en mezcla irisada, con la paleta de su vida.

Pero una de ellas será fructífera en la actual conversación terapéutica. Le llegará al paciente de manera más personal, lo moverá, incluso –si no hay más remedio– lo zarandeará existencialmente y le estimulará para un desarrollo positivo. ¿Cuál será? ¿El desenmascaramiento de una tendencia negativa e inconsciente en él? ¿La liberación bienintencionada de su responsabilidad? ¿Unas consecuencias amenazadoras?

¿O el sentido reconocido como correcto, que *le hable a él mismo?*

En la Logoterapia tenemos mucho de esto último. ¿Por qué? Tal vez porque el sentido, tal y como nosotros lo entendemos, es *transubjetivo,* va más allá del sujeto, de sus experiencias, sentimientos, historia de aprendizaje, recompensas y castigos esperados, porque él palpita en la Creación hacia fuera, lo creado formando parte de una ley que está más arriba que todas las demás leyes. No es que nosotros conozcamos el sentido, pero, en la estela del sentido buscado –no conocido–, nos acercamos probablemente más al misterio de la vida palpitante que cualquier catálogo sobre principios de fabricación humana.





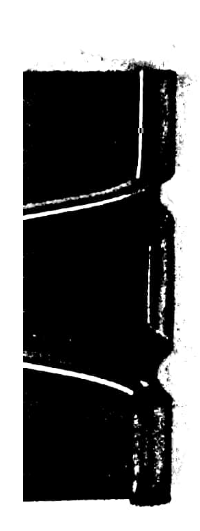
Homenajes a Viktor E. Frankl

Fotografías de dos décadas

Viktor E. Frankl fue profesor de neurología y psiquiatría en la Universidad de Viena, pero también fue titular de diversas cátedras en Estados Unidos, concretamente en la Universidad de Harvard y en las universidades de Dallas y Pittsburg. La Universidad Internacional de California fundó expresamente para él una cátedra de Logoterapia. Además, Viktor E. Frankl fue invitado a impartir sus enseñanzas en más de doscientas treinta universidades de los cinco continentes. Entre 1970 y 1997 (el año de su muerte) fue agasajado, en reconocimiento de su obra científica desarrollada en su país y fuera de él, con un total de veintinueve doctorados *honoris causa.*

He aquí otras distinciones y títulos otorgados en reconocimiento de la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia por él fundada:

- Premio Oskar Pfister (así llamado en memoria de un alumno de Sigmund Freud), convocado por la Sociedad Americana de Psiquiatría y otorgado por primera vez a un psiquiatra no norteamericano.
- Miembro honorífico de diversas sociedades de psiquiatría norte y sudamericanas, así como de la Academia de Ciencias de Austria.
- La orden más eximia que otorga Austria a un científico, y que hasta ahora sólo ostentan 18 personas.
- Diversas distinciones, como, por ejemplo, Estrella John F. Kennedy, Medalla Theodor Billroth, Medalla Albert Schweitzer, premio Cardenal Innitzer, premio de la Ciudad de Viena de Ciencias Naturales, Anillo de honor de la ciudad de Viena, Hijo adoptivo de la capital de Texas, Gran Cruz del Mérito con Estrella de la Orden del Mérito de la República Federal Alemana, Lifetime Achievement Award, Gran Condecoración de Oro con Estrella por sus servicios a la República Austríaca, Gran Condecoración del Colegio de Médicos de Austria, Maryland Psychological Association Outstanding Lifetime Contribution to Psychology Award, Hijo adoptivo de la ciudad de Viena.



En el plano profesional, de 1940 a 1942 Viktor E. Frankl fue director del Departamento de Neurología del Hospital Rothschild de Viena y, de 1946 a 1970, presidente de la Policlínica Neurológica de Viena. Sobre la base de sus numerosas investigaciones y estudios en el campo de la salud mental, vieron la luz unos treinta libros publicados en treinta lenguas distintas (entre ellas,

el japonés, el chino, el coreano y el ruso). De uno de estos libros, *Man's Search for Meaning*, se tiraron casi diez millones de ejemplares. Según la Librería del Congreso de Washington, en los años ochenta fue *one of the ten most influential books in America*. En cuanto a bibliografía secundaria, sobre la Logoterapia de Frankl hay unos doscientos libros publicados en dieciocho lenguas distintas y se han redactado unas ciento sesenta tesis doctorales en cuyos títulos aparece el nombre de Frankl y/o la mención a la Logoterapia.

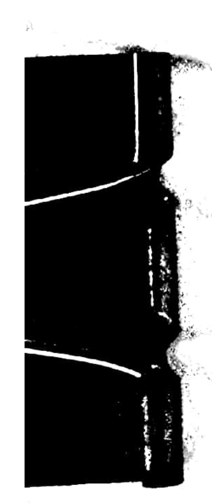


Conviene dejar constancia también aquí de otras particularidades de la vida y la obra de Viktor E. Frankl:

- Viktor E. Frankl obtuvo el Certificado de Vuelo en Solitario y el título de Guía de la Sociedad Alpinista de Donauland. Numerosas *vias ferratas* del Rax y del Peilstein llevan su nombre.
- En la Universidad de California, Berkeley, existe la Frankl Library and Memorabilia y, en la Universidad de Caracas, una Cátedra de Antropología Filosófica Viktor Frankl.
- En la Academia Internacional de Filosofía del principado de Liechtenstein se creó asimismo una cátedra Viktor Frankl de Filosofía y Psicología.
- En la casa natal de V. E. Frankl [Czerningasse 5, Viena], existe una placa descubierta en su tiempo por el ministro para las Ciencias, profesor Tuppy.
- En la localidad bávara de Kaufering, una importante avenida ha sido bautizada con el nombre de Viktor Frankl.

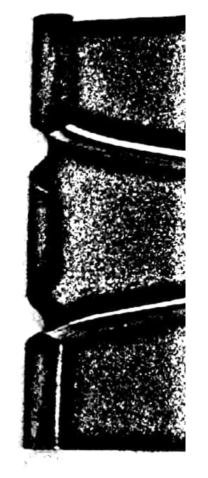
– En las inmediaciones de Hamburgo, se inauguró una institución social-psiquiátrica con el nombre de Casa Viktor Frankl.

Por otra parte, no deja de crecer a nivel mundial toda una red de comunidades de Logoterapia y de centros donde el pensamiento legado por Frankl se enseña, se practica y se sigue desarrollando. Asimismo, se han celebrado dieciséis Congresos Mundiales de Logoterapia, se han filmado veinte documentes televisivos sobre Viktor E. Frankl y no dejan de publicarse numerosas revistas sobre Logoterapia en los más diversos países. Cuando uno de los libros de Frankl ha influido y emocionado a los lectores americanos de manera excepcional, cabe pronosticar que el creador de la Logoterapia siga influyendo en ella y marcando toda una etapa en la historia cultural de la humanidad, una etapa que se perpetúe a lo largo del tercer milenio.



Fotografías de dos décadas

ꕥ



La autora conoció a Viktor E. Frankl en 1968 en el transcurso de una conferencia pronunciada en la Universidad de Viena, y decidió hacer su tesis doctoral sobre la especialidad de la Logoterapia. En la estela de este proyecto, se desarrolló una relación profesor-alumna entre ella y el profesor Frankl, que, después del traslado de la autora a Alemania en 1972 y el inicio de su actividad profesional como psicóloga clínica y psicoterapeuta, se convirtió paulatinamente en una gran amistad entre el matrimonio Lukas y el matrimonio Frankl. A consecuencia de esto, en los años setenta y ochenta se hicieron cientos de fotos privadas de nuestros encuentros con el matrimonio Frankl, algunas de las cuales aparecen reproducidas en las páginas que siguen. En los años noventa, el profesor Frankl padeció una enfermedad ocular degenerativa, que impidió obtener fotos con flash.

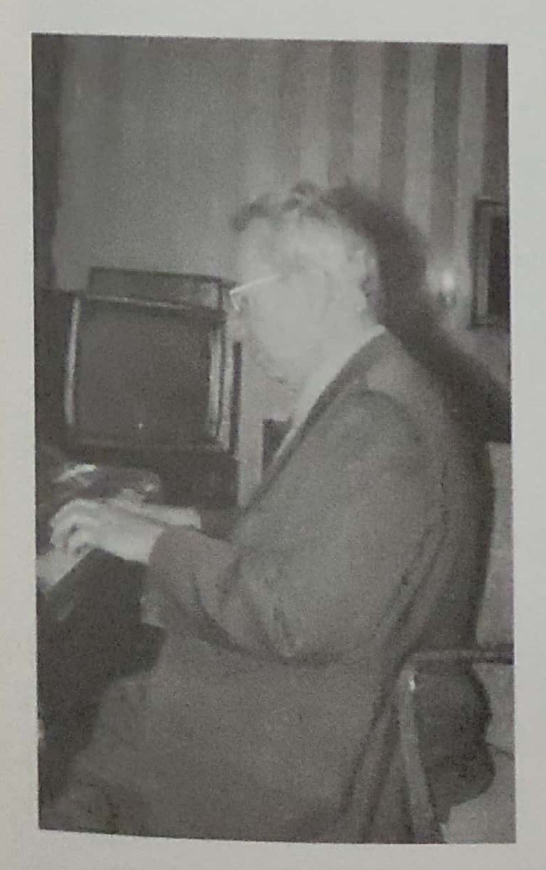
Pero la verdadera foto, la verdadera imagen que la posteridad se hará, y debe hacerse, de Viktor E. Frankl no se deja congelar en ningún papel. Es la imagen de

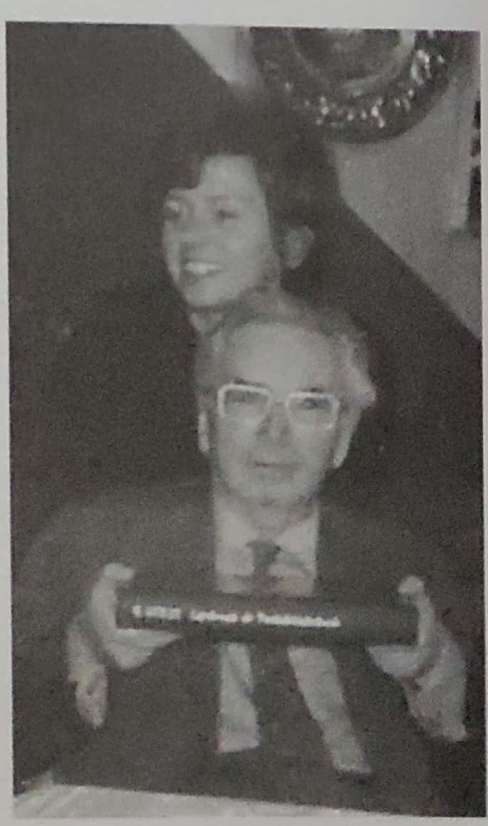
---

un médico y filósofo dotado de una brillante comprensión y de una creatividad genial, pero al mismo tiempo la imagen de un ser humano que, lo mismo en el infierno de Auschwitz que en la cima del reconocimiento científico, siguió siendo humano, pura y simplemente él mismo.



Perchtoldsdorf, 1971. Entrega de la tesis doctoral de Elisabeth Lukas





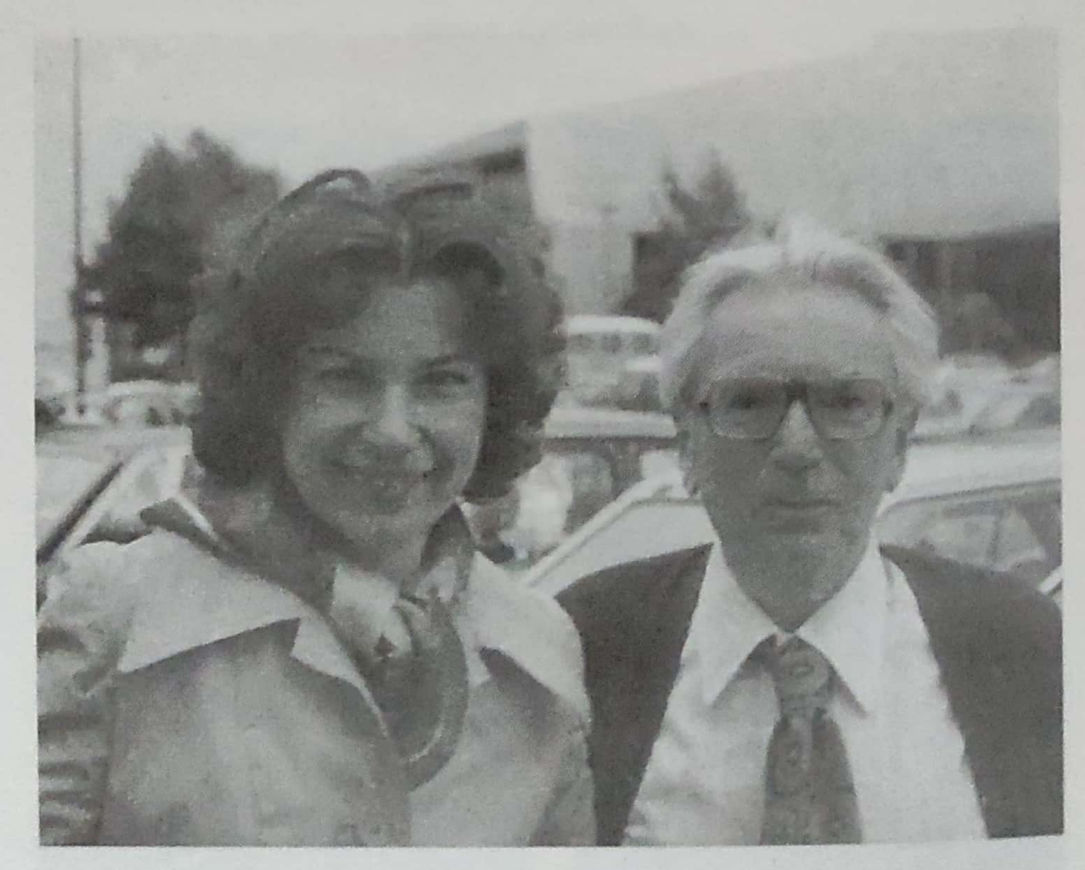
El profesor Frankl y su esposa Elly



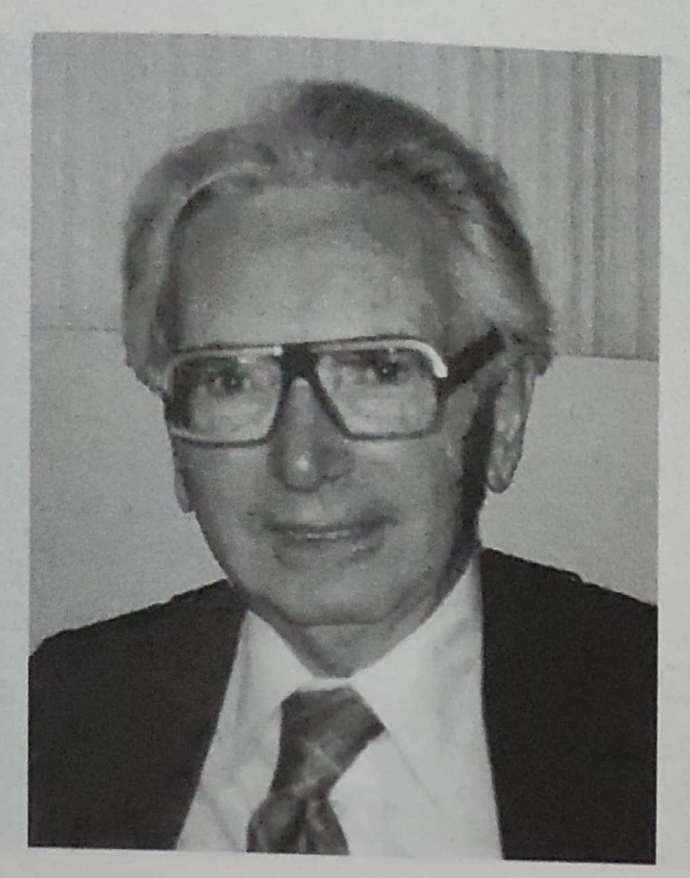
Viena, 1972



Bonn, 1978



Bonn, 1978



Viena, 1978

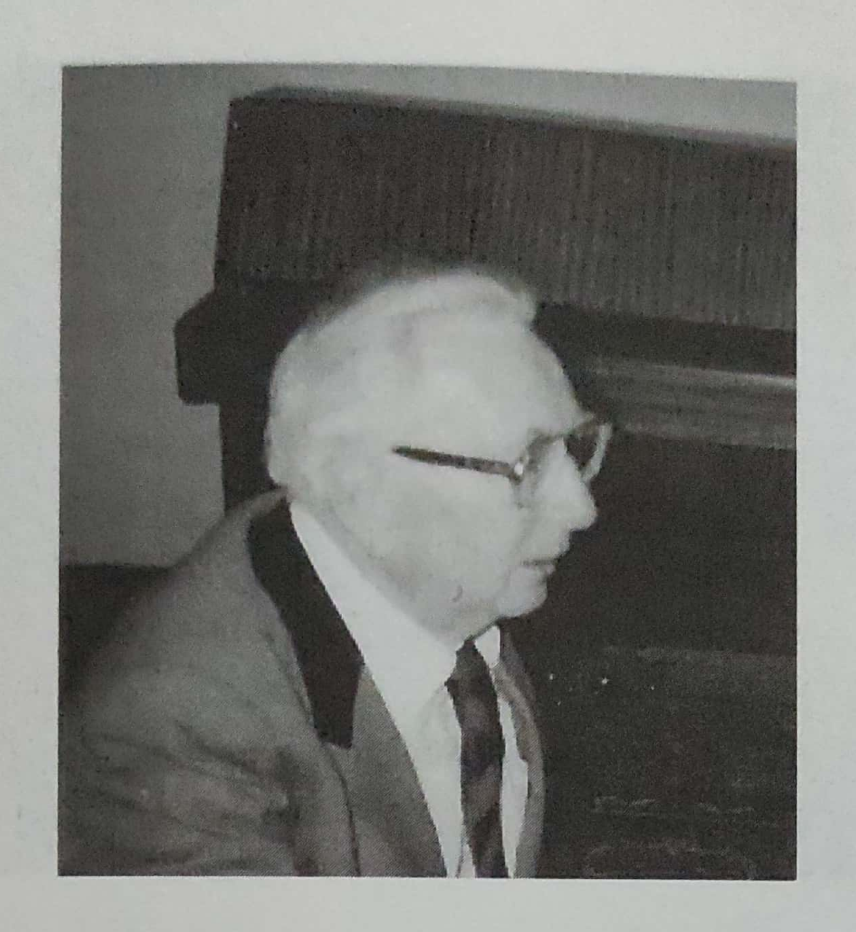


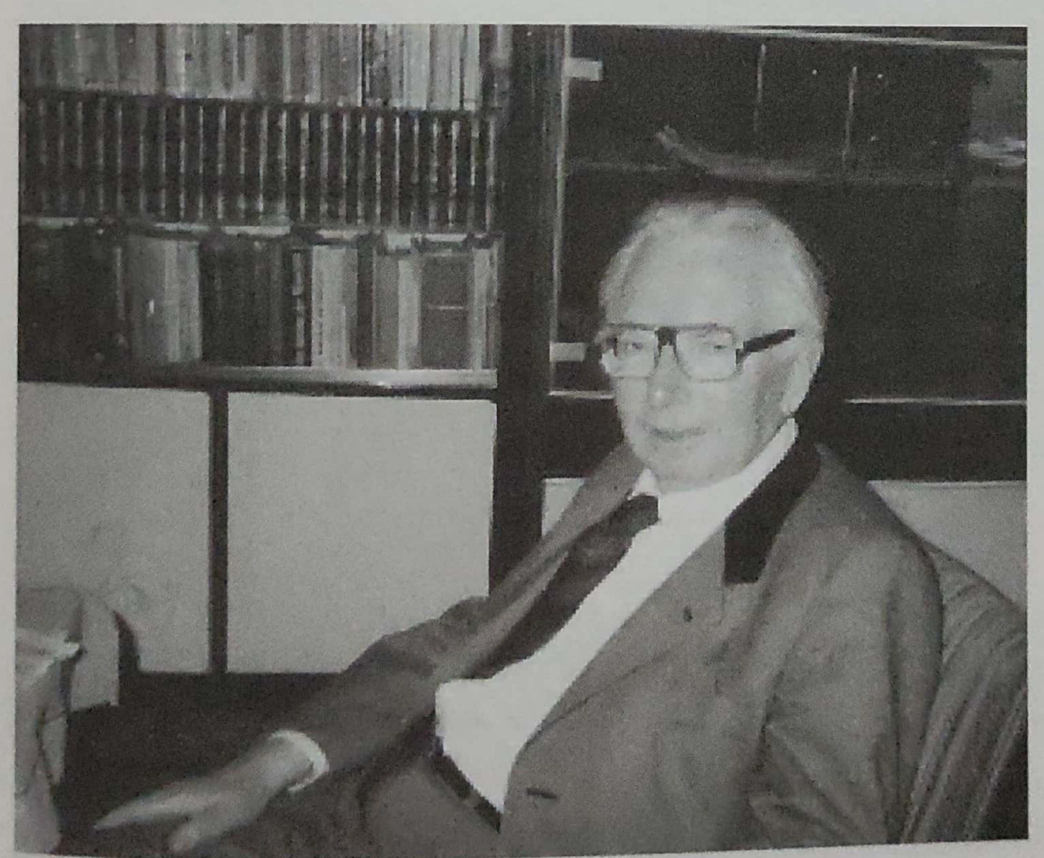
Türkheim, 1980. El profesor Frankl con el matrimonio Lukas



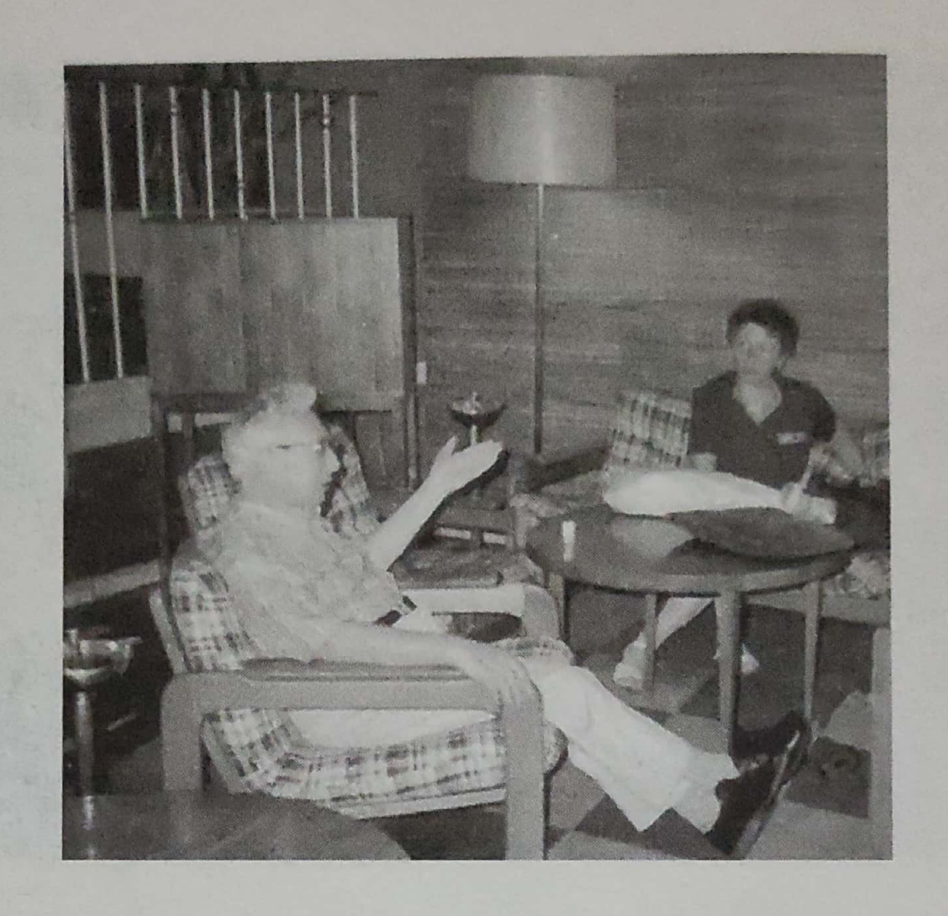


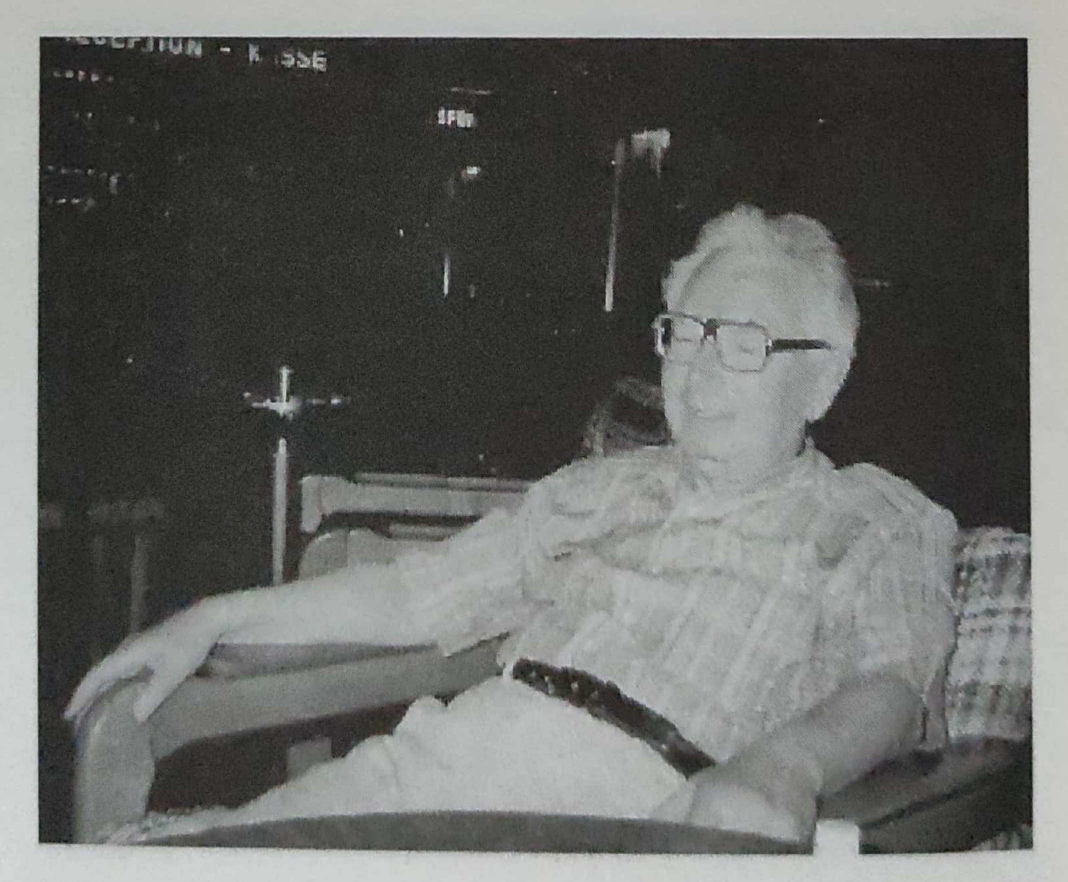
Múnich, 1981. El matrimonio Frankl visita al matrimonio Lukas





Múnich, 1981

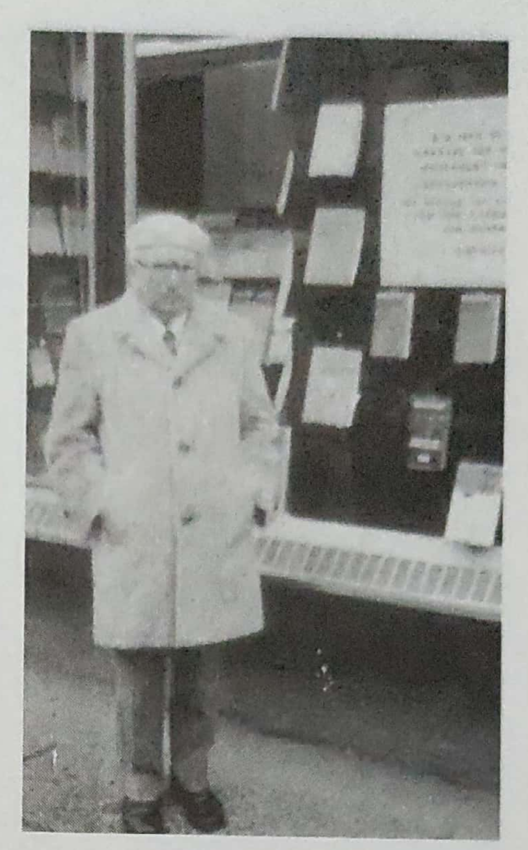




Múnich, 1982



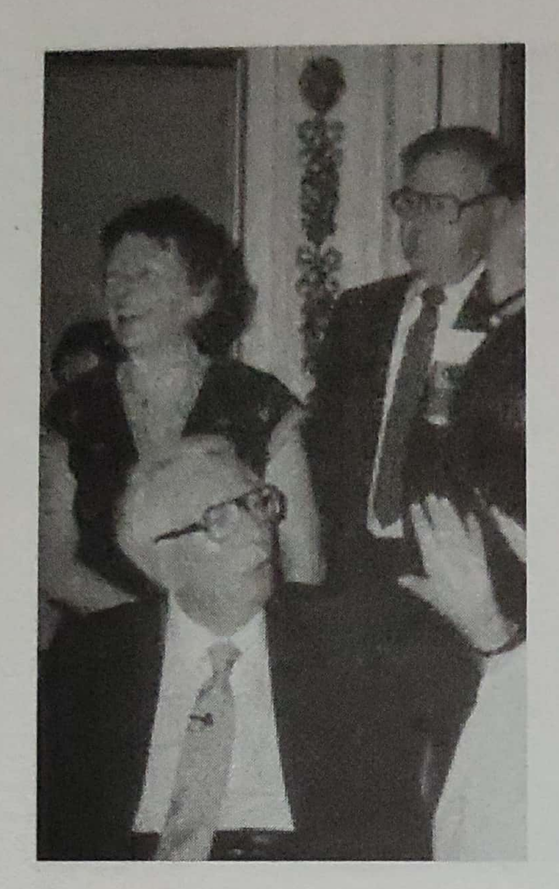
Múnich, 1982



Viena, 1983

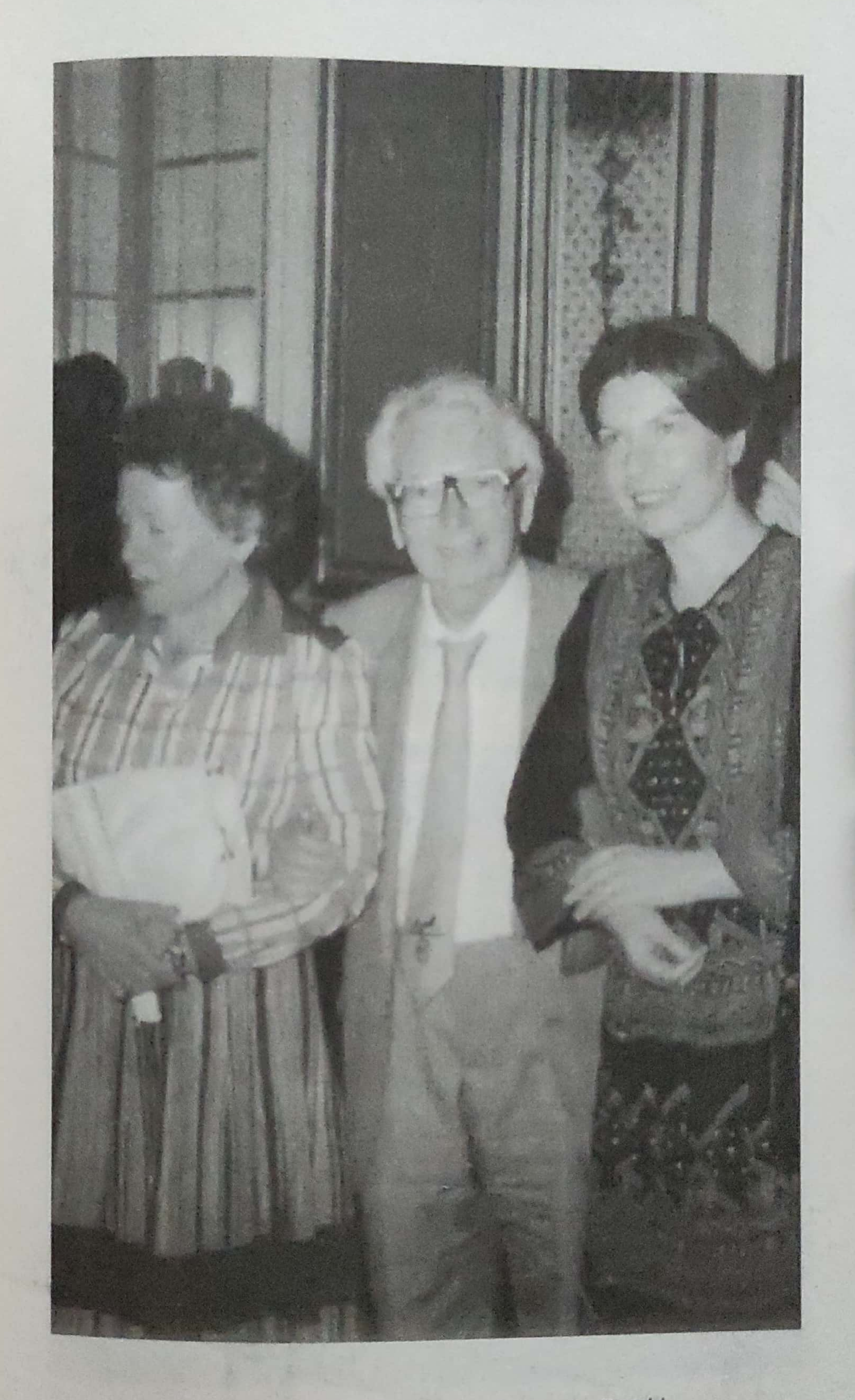


Ratisbona, 1983. III Congreso Mundial de Logoterapia

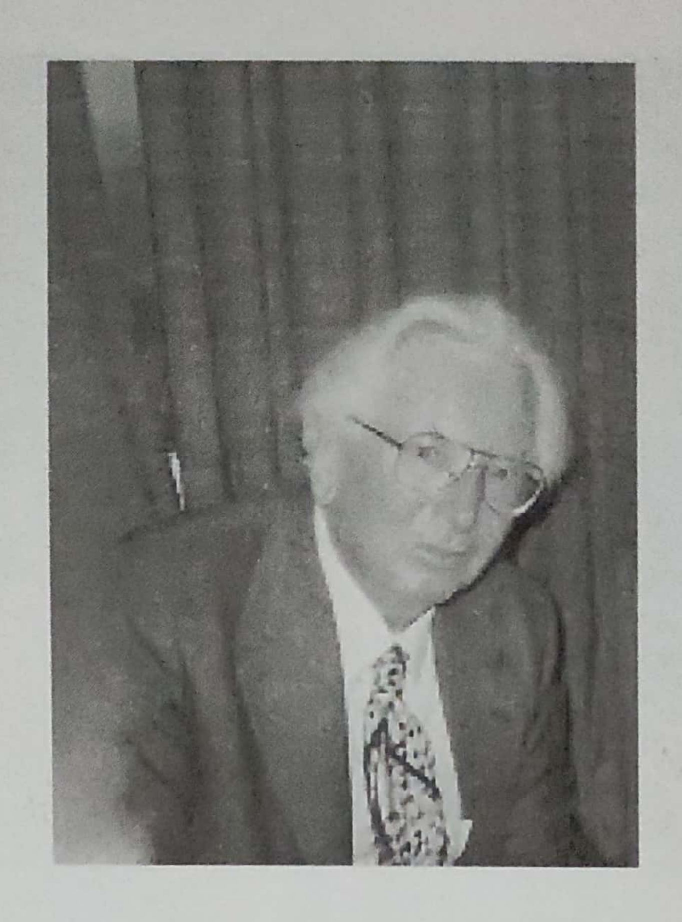





San Francisco, 1984. El matrimonio Frankl en el IV Congreso Mundial de Logoterapia



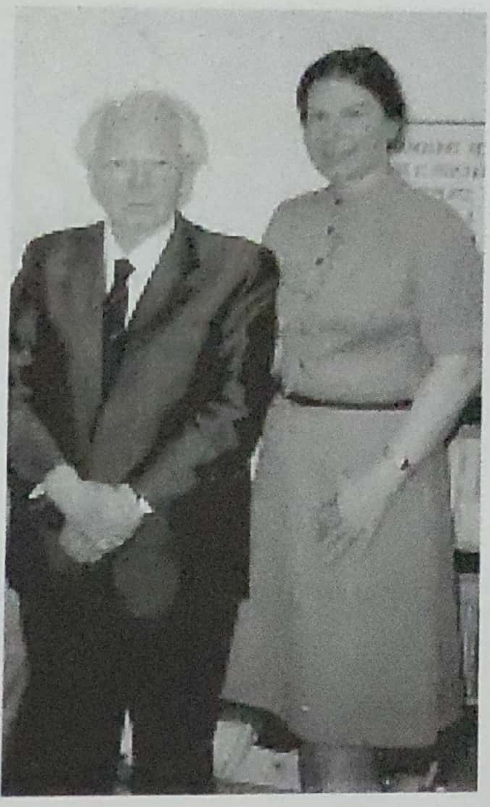
San Francisco , 1984. El matrimonio Frankl
con Elisabeth Lukas

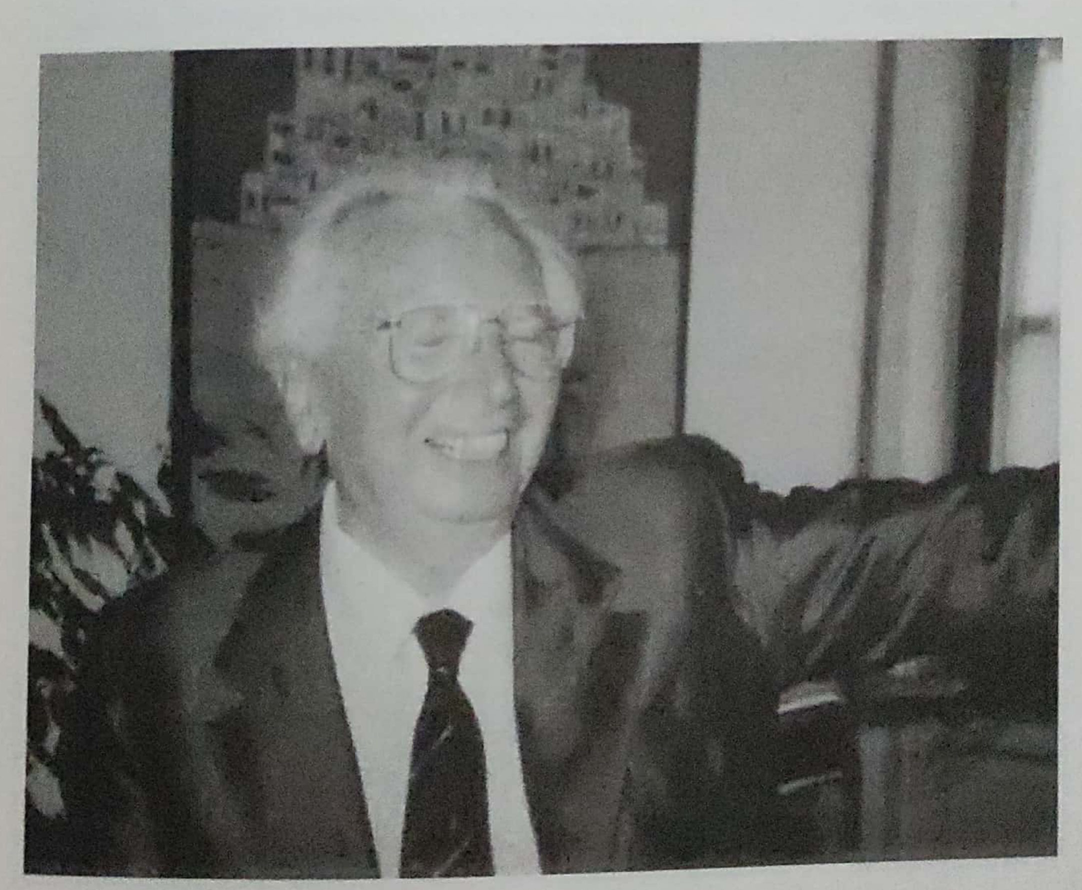




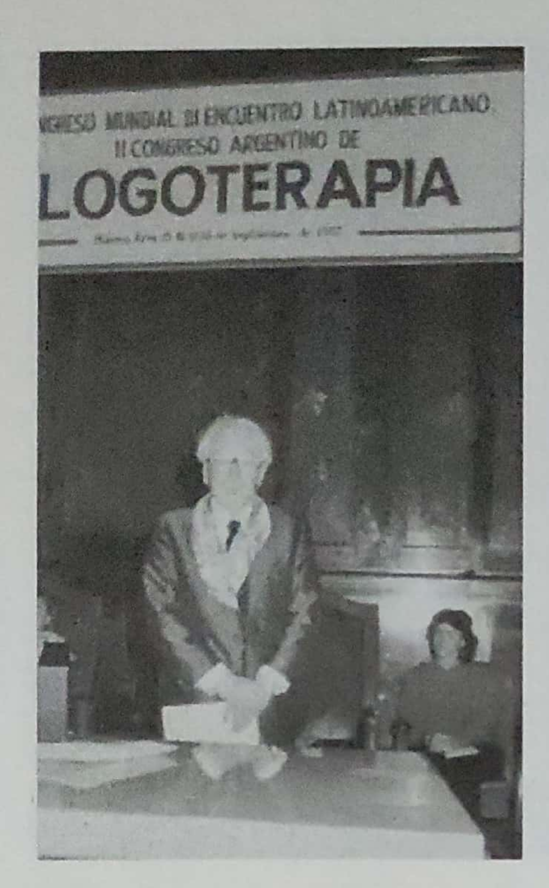
Múnich, 1985





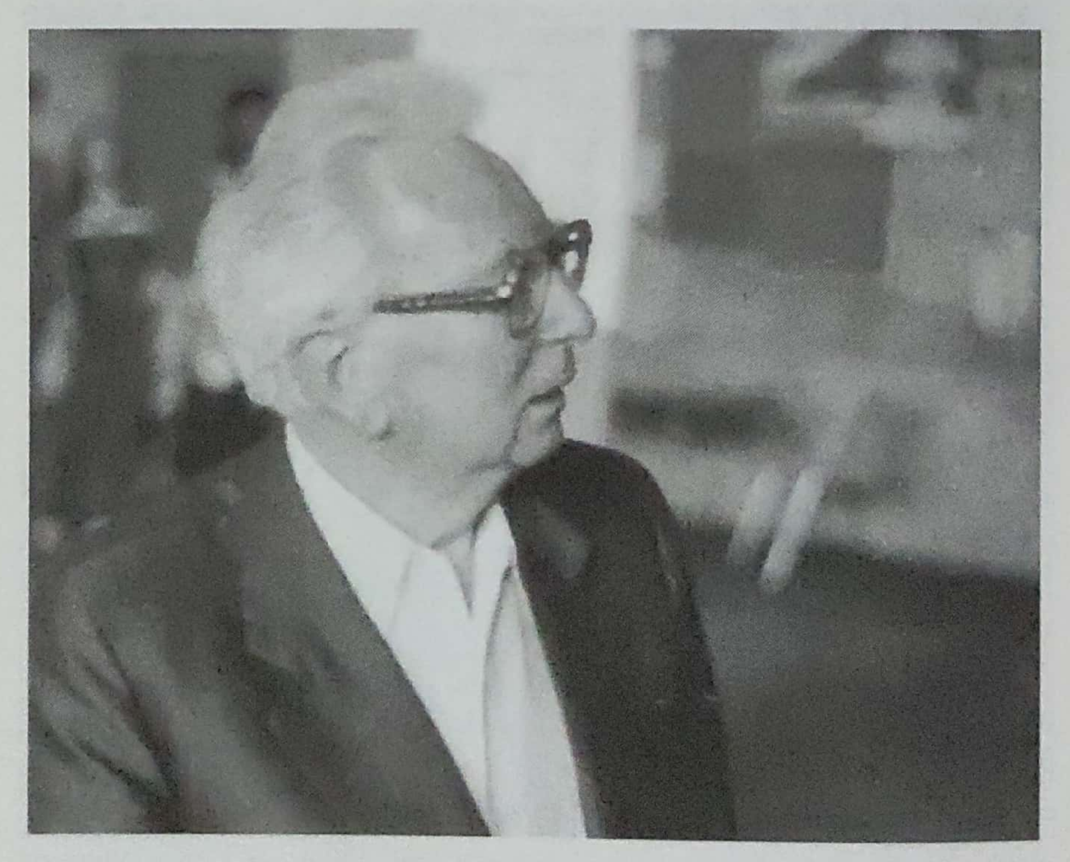


Fürstenfeldbruck, 1987. Visita al Instituto de Logoterapia del Sur de Alemania

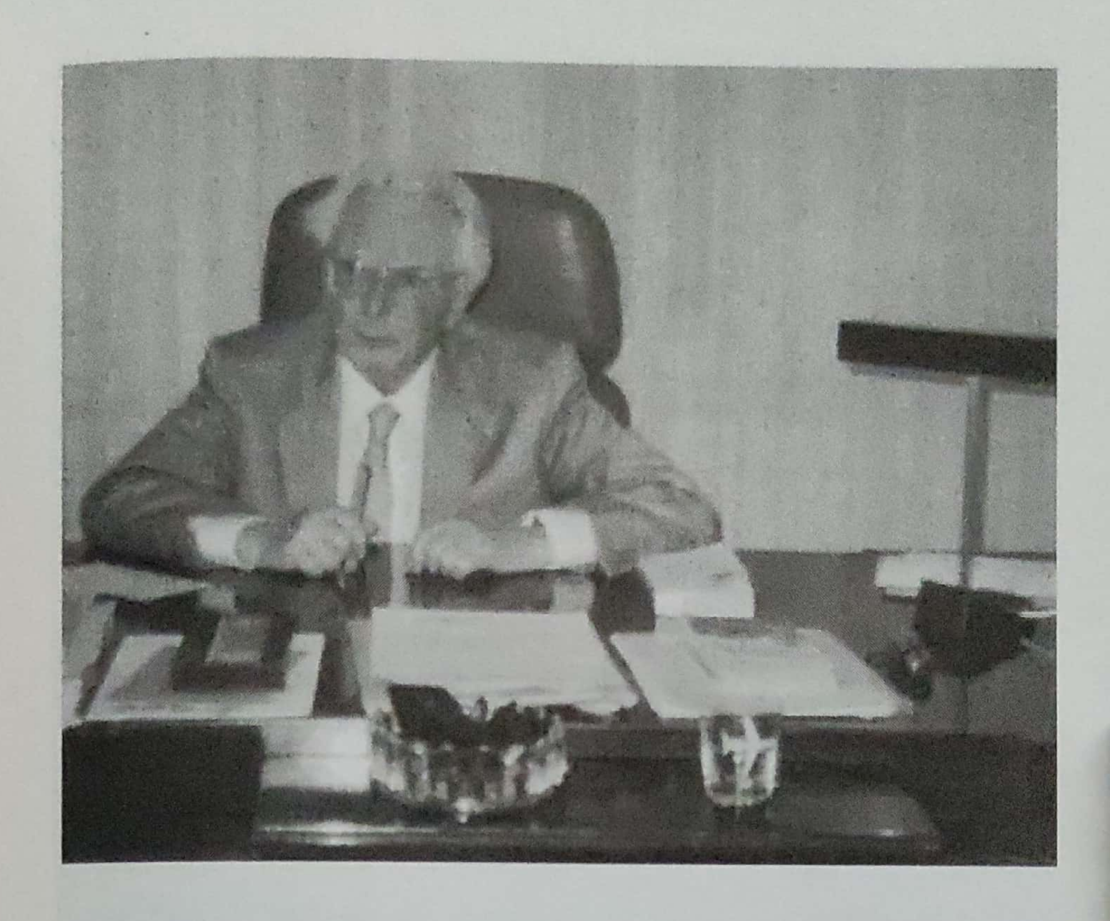




Buenos Aires, 1987. Recepción de un doctorado *Honoris causa*

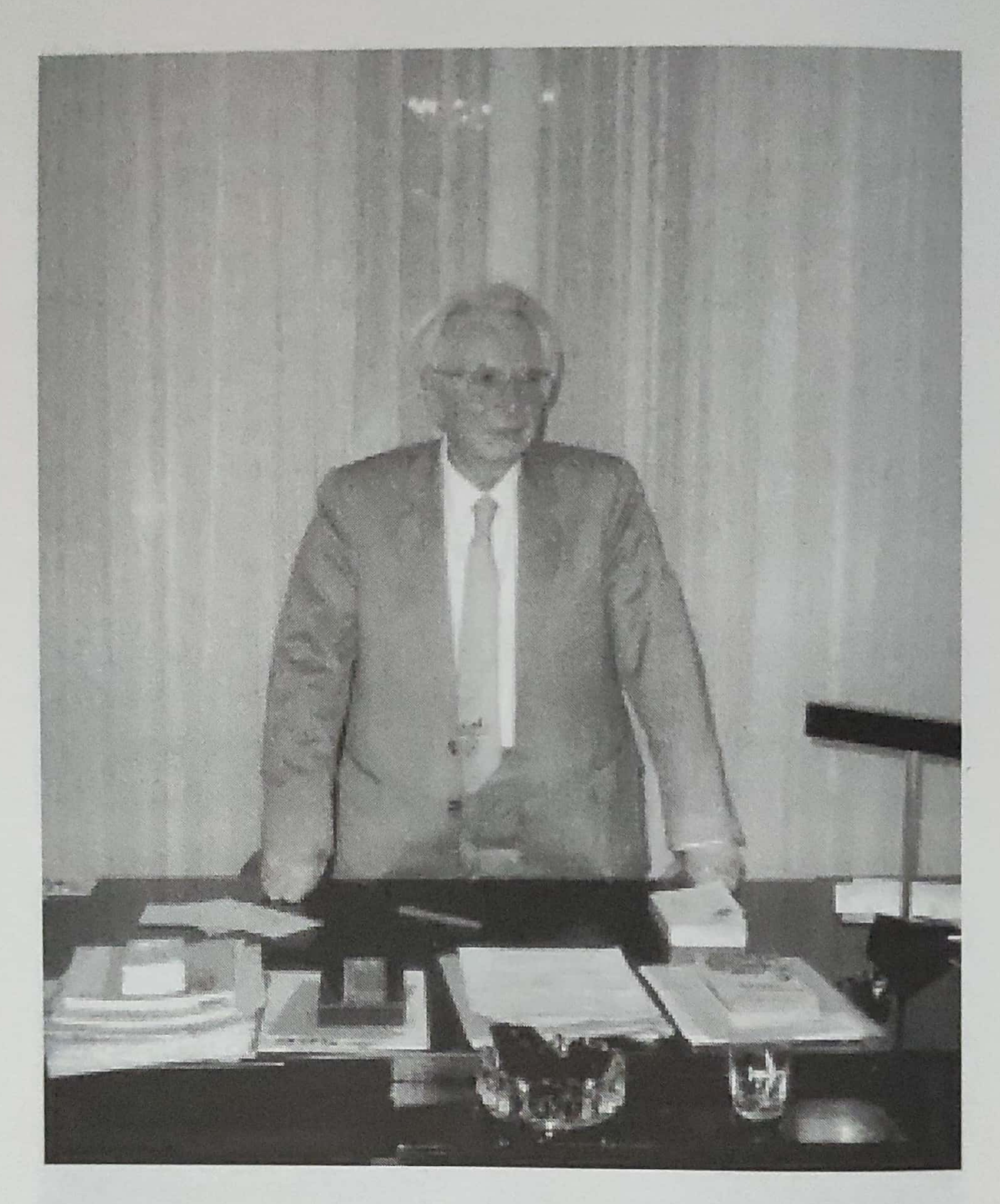


Essen, 1988

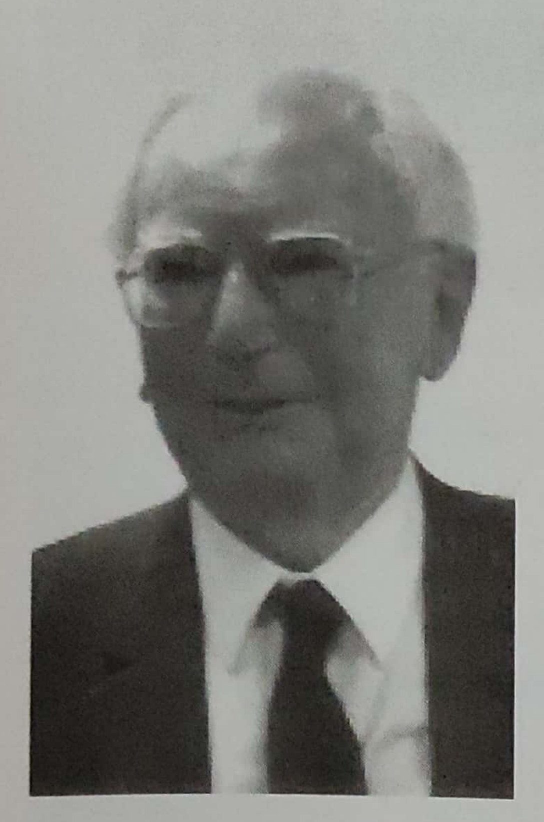


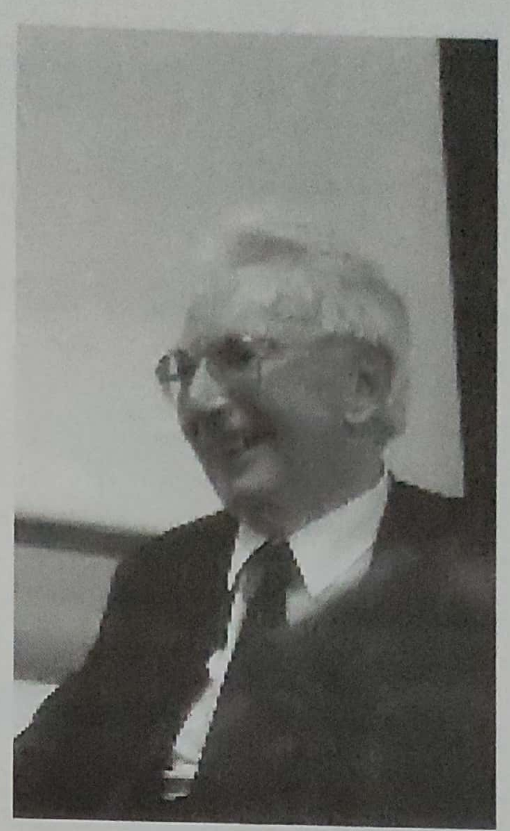


Vaiena, 1989. El profesor Frankl en su despacho
con el matrimonio Lukas

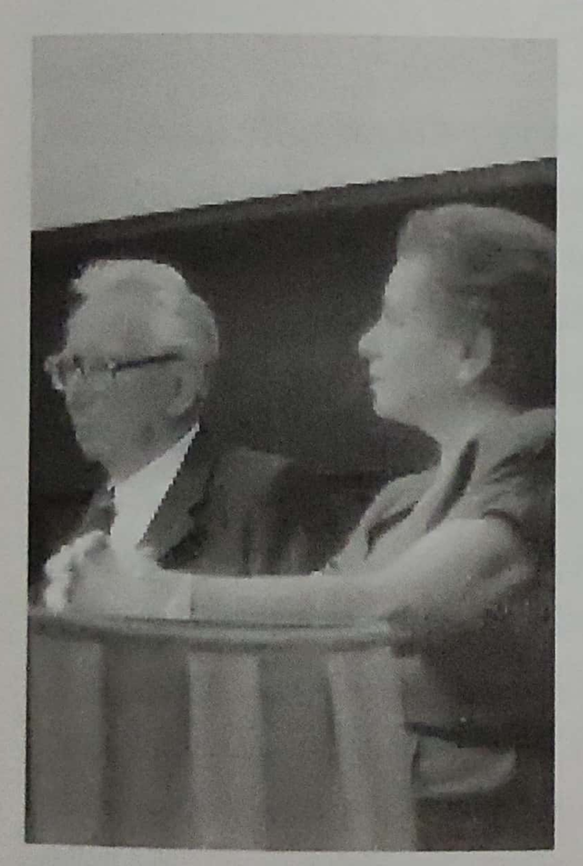


Viena, 1989

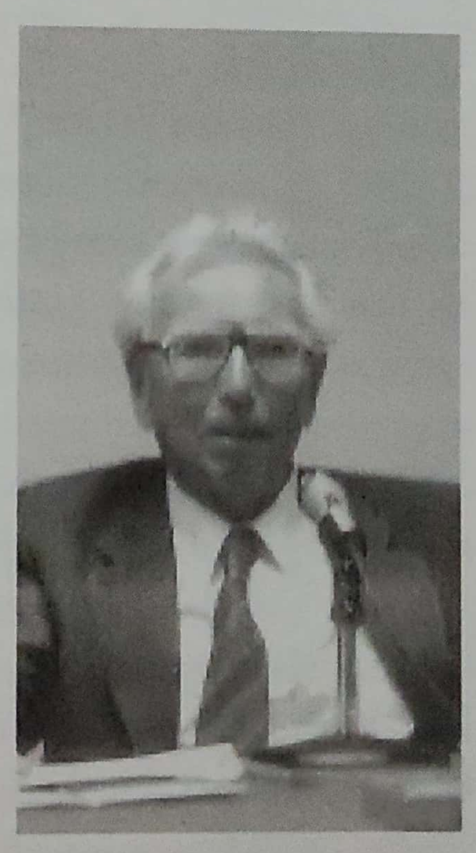




Fürstenfeldbruck, 1991



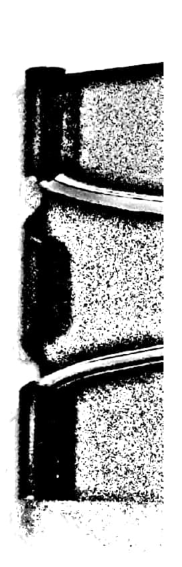
San José, 1991



Toronto, 1992

El pensamiento de Viktor E. Frankl y los Cuidados Paliativos

Ramon Bayés



Empecé a interesarme por la obra del psiquiatra y neurólogo vienés hacia la segunda mitad de la década de 1980, a raíz de mi participación activa en el Movimiento de Cuidados Paliativos que se iniciaba en España en aquella época. El planteamiento del sentido de la vida, la necesidad de encontrar significado a la propia existencia, es común a muchos ancianos y enfermos que, en sus domicilios, en las residencias o en los hospitales, ven acercarse el final de sus días.

Debido a esta coyuntura –el encuentro de mi propia biografía con las ideas de Viktor Frankl– me ha parecido oportuno llamar la atención, siquiera sea con unas breves pinceladas, sobre la influencia de su pensamiento en el desarrollo de los Cuidados Paliativos, ya que tiene capacidad para aportar un mensaje de espe-

ranza y serenidad a algunos de los 120.000 españoles que, en estos momentos, están afrontando una muerte inminente.

En las *Recomendaciones de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos* se señala, como elemento fundamental de la terapéutica, una atención integral «que tenga en cuenta los aspectos físicos, emocionales, sociales y espirituales»; en su *Guía de Criterios de Calidad en Cuidados Paliativos,* se subraya igualmente que «el paciente tiene necesidades tanto físicas como emocionales, espirituales y sociales», y se indica: «El paciente dispondrá de un espacio y se le dedicará un tiempo suficiente que le permita expresar sus emociones, recibir información y soporte, y resolver dudas o inquietudes, presidido por un clima de colaboración que atienda a las esferas emocional, espiritual y a los asuntos prácticos que deba considerar en el proceso final de la vida».

De hecho, las actuales guías clínicas no hacen más que seguir la pauta tradicional establecida desde el nacimiento de los Cuidados Paliativos. Así, Cicely Saunders, auténtica pionera y fundadora en 1967 del St. Christopher's Hospice, habla de la necesidad de atender al «dolor total» del enfermo, compuesto por elementos orgánicos, emocionales, sociales y espirituales. En fecha más reciente, en 2004, en sendas puestas al día de la temática de Cuidados Paliativos aparecidas en *The New England Journal of Medicine,* se subraya de nuevo la urgencia de atender, entre otras, las necesidades espirituales de los enfermos. Finalmente, la *Estrategia de Cuidados Paliativos del Sistema Nacional de Salud,* elaborada en 2007 por el Ministerio

de Sanidad y Consumo, hace suya la definición de la O.M.S de los Cuidados Paliativos: «Enfoque que mejora la calidad de vida de pacientes y familias que se enfrentan a los problemas asociados con enfermedades amenazantes para la vida a través de la prevención y alivio del sufrimiento por medio de la identificación temprana e impecable evaluación y tratamiento del dolor y otros problemas físicos, psicológicos y espirituales».

No hay duda, por tanto, de que tanto desde la literatura médica especializada como desde las instituciones, se insta a los profesionales sanitarios a ocuparse de las necesidades espirituales de los enfermos al final de la vida. Es imprescindible, por tanto, que previamente se proporcione respuesta a la pregunta: «¿Qué son las *necesidades espirituales?*».



Y para ello tendremos que recordar, brevemente, la evolución histórica del concepto «espiritualidad» dentro del contexto de los Cuidados Paliativos, lo cual nos conducirá directamente al pensamiento de Viktor Frankl. Así, en los *hospice* británicos, la definición original de espiritualidad concebida en los años sesenta como una relación con Dios, se ha sustituido por la de búsqueda personal de significado. Walter, por ejemplo, menciona explícitamente que este enfoque fue introducido en cuidados paliativos por la misma Cicely Saunders tras la lectura de las obras de Viktor Frankl. «La espiritualidad ortodoxa tradicional, la relación del ser humano con Dios –destaca en esta misma línea Bradsha– ha sido reemplazada por una visión de espiritualidad como búsqueda personal y psicológica de sig-

nificado». «La espiritualidad –señalan por su parte Puchalski y Romer– es lo que permite a una persona la experiencia trascendente del significado de la vida». En este sentido, prosiguen, el ámbito espiritual «se expresa a menudo como una relación con Dios, pero esta relación también puede darse con la naturaleza, la música, la familia, la comunidad, en la medida en que tales valores dan a una persona sentido, significado y propósito a su vida». Las diferentes definiciones de espiritualidad que pueden encontrarse actualmente en la literatura médica, aunque muestran notables diferencias entre ellas, subrayan su objetivo común de proporcionar un marco que permita a las personas dar un sentido a sus vidas, y mantener la esperanza y la serenidad aun en medio de las pruebas más duras.

Para terminar, me gustaría incidir en un aspecto que puede ser de especial interés para los profesionales sanitarios, los familiares o voluntarios que atienden a las personas en el proceso de morir: la existencia de cambios en la concepción del sentido de la vida no sólo entre quienes pertenecen a una misma cultura, sino también en la misma persona a lo largo del fluir de sus días. Así, escribe Frankl: «Dudo que haya ningún médico que pueda contestar a la pregunta sobre cuál es el sentido de la vida en términos generales, ya que el sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra hora. Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado». En otras palabras, el sentido de la vida del que nos habla Frankl puede de

variar, como también pueden ser cambiantes –nos recuerdan Lazarus y Folkman– las estrategias de afrontamiento de los pacientes a lo largo de su enfermedad. De la misma manera que al final de la vida un enfermo, para calmar su dolor, puede precisar de una dosis distinta de analgésico con pocas horas de diferencia, también pueden variar sus pensamientos y su sentido de la vida.

Respetar, escuchar, esperar, explorar, descubrir, aprender; no estereotipar.



El libro que tiene el lector entre sus manos nos ayuda a conocer mejor al hombre que un día, entre la sucia niebla de Auschwitz, observó que los prisioneros que tenían una razón para vivir, sobrevivían, y los que no disponían de ella sucumbían: «El hombre está dispuesto a vivir a condición de que su sufrimiento tenga un sentido». Lo que el hombre necesita es creer que hay algo por lo que merece la pena haber vivido o seguir viviendo. Decia Nietzsche: «Quien tiene un porqué para vivir puede resistir casi cualquier cómo».

Barcelona, 29 de mayo de 2008

BIBLIOGRAFÍA

BAYÉS, R.. *Afrontando la vida, esperando la muerte.* Alianza, Madrid, 2006.

BAYÉS, R. y BORRÁS, F. X. (). «¿Qué son las necesidades espirituales?» *Medicina Paliativa*, 2005; 12: 99-107.

FRANKL, V. E. (1946). *El hombre en busca de sentido.* Herder, Barcelona, 2008.

Ministerio de Sanidad y Consumo. *Estrategia en cuidados paliativos del Sistema Nacional de Salud.* Madrid, 2007.

PÉREZ OLIVA, M. «Morir en España». *El País,* 30-6-2005, 17-18; 31-6-2005, 17-18; 1-6-2005, 17-18.

Bibliografía sobre Viktor Frankl en español



De los Ríos Camacho, R. *Cuando el mundo gira enamorado: semblanza de Viktor Frankl.* Rialp, Madrid, 2005.

Domínguez Prieto, X. M. *Viktor E. Frankl.* Fundación Emmanuel Mounier, Madrid, 2000.

Domínguez Prieto, X. M.; Segura Bernal, J.; Barahona Plaza, A. J. *Personalismo terapéutico: Frankl, Rogers, Girard.* Fundación Emmanuel Mounier, Madrid, 2005.

Fizzotti, E. *De Freud a Frankl.* Eunsa, Barañain-Madrid, 1981.

Frankl, V. E. *Ante el vacío existencial: hacia una humanización de la psicoterapia.* Herder, Barcelona, 2003.

Frankl, V. E. *El Dios inconsciente.* Editorial Escuela, Buenos Aires, 1955-1966.

Frankl, V. E. *El hombre doliente: fundamentos antropológicos de la psicoterapia.* Herder, Barcelona, 2003.

Frankl, V. E. *El hombre en busca de sentido.* Nueva traducción: edición y prólogo de José Benigno Freire. Herder, Barcelona, 2007.

Frankl, V. E. *El hombre en busca del sentido último: el análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano.* Paidós Ibérica, Barcelona, 2007.

Frankl, V. E. *El hombre incondicionado.* Plantin, Buenos Aires, 1955.

Frankl, V. E. *En el principio era el sentido: reflexiones en torno al ser humano.* Paidós Ibérica, Barcelona, 2005.

Frankl, V. E. *Escritos de juventud 1923-1942.* Edición preparada por Gabriele Vesely-Frankl. Con un prólogo de Eugenio Fizzotti. Herder, Barcelona, 2007.

Frankl, V. E. *Homo patiens. Intento de una patodicea.* Plantin, Buenos Aires, 1955.

FRANKL, V. E. *La idea psicológica del hombre.* Rialp, Madrid, 2003.

FRANKL, V. E. *La presencia ignorada de Dios.* Herder, Barcelona, 2006.

FRANKL, V. E. *La psicoterapia al alcance de todos: conferencias radiofónicas sobre terapéutica psíquica.* Herder, Barcelona, 1995.

FRANKL, V. E. *La psicoterapia en la práctica médica.* San Pablo, Buenos Aires, 1995.

FRANKL, V. E. *La psicoterapia y la dignidad de la existencia.* Almagesto, Buenos Aires, 1991.

FRANKL, V. E. *La voluntad de sentido: conferencias escogidas sobre logoterapia.* Herder, Barcelona, 2008.

FRANKL, V. E. Lapide, P. *Búsqueda de Dios y sentido de la vida: diálogo entre un teólogo y un psicólogo.* Herder, Barcelona, 2005.

FRANKL, V. E. *Lo que no está escrito en mis libros - Memorias. San* Pablo, Buenos Aire,s 1997.

FRANKL, V. E. *Logoterapia y análisis existencial (Textos de cinco décadas).* Herder, Barcelona, 2007.

FRANKL, V. E. *Psicoanálisis y existencialismo.* Fondo de Cultura Económica, México-Buenos Aires, 1990.

FRANKL, V. E. *Psicoterapia y existencialismo: escritos selectos sobre logoterapia.* Herder, Barcelona, 2001.

FRANKL, V. E. *Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene un sentido la vida?* Fondo de Cultura Económica, México-Madrid-Buenos Aires, 2002.

FRANKL, V. E. *Teoría y terapia de las neurosis: iniciación a la logoterapia y al análisis existencial.* Herder, Barcelona, 2001.

FRANKL, V. E. *Un psicólogo en el campo de concentración.* Plantin, Buenos Aires, 1955.

FRANKL, V. E. y KREUZER, F. *En el principio era el sentido.* Paidos Argentina.

FRANKL, V. E. y LAPIDE, P. *Búsqueda de Dios y sentido de la vida. Diálogo entre un teólogo y un psicólogo.* Editorial Herder, Barcelona, Barcelona, 2005.

FREIRE PÉREZ, J. B. *Acerca del hombre en Viktor Frankl.* Herder, Barcelona, 2004.

FREIRE PÉREZ, J. B. *El humanismo de la logoterapia de Viktor Frankl: la aplicación del análisis existencial en la orientación personal.* Eunsa, Barañain-Madrid, 2007.

FREIRE PÉREZ, J. B. *Vivir a tope: en reconocimiento de Viktor Frankl.* Eunsa, Barañain-Madrid, 2000.

FREIRE PÉREZ, J. B. *¡Vivir a tope!: de cómo Frankl superó a Freud.* Eunsa, Barañain-Madrid, 2008.

LÄNGLE, A. *Viktor Frankl: una biografía.* Herder, Barcelona 2001.

MARÍÑEZ DOMÍNGUEZ, A. *El sentido de la vida de Viktor Frankl.* Entrelineas, 2003.

PATTAKOS, A. *En busca del sentido: los principios de Viktor Frankl aplicados al mundo del trabajo.* Paidós Ibérica, Barcelona, 2005.



Pueden consultarse todas las obras de Viktor E. Frankl publicadas en las diversas lenguas del mundo, así como la más extensa bibliografía sobre el autor en Internet: http://www.viktorfrankl.org/e/books_by_vf.html [consulta 14-7-2008].

ÍNDICE DE CONCEPTOS





El libro que tiene el lector entre sus manos nos ayuda a conocer mejor al hombre que un día, entre la sucia niebla de Auschwitz, observó que los prisioneros que tenían una razón para vivir, sobrevivían, y los que no disponían de ella sucumbían: «El hombre está dispuesto a vivir a condición de que su sufrimiento tenga un sentido».
Lo que el hombre necesita es creer que hay algo por lo que merece la pena haber vivido o seguir viviendo.

Ramón Bayés

El autor, que vivió la destrucción total de su entorno y el exterminio de sus seres queridos, que padeció hambre, frío, las peores brutalidades imaginables y que tantas veces estuvo cerca de la muerte, aceptó que la vida era digna de ser vivida. Su obra es revolucionaria precisamente porque se sumerge en la esencia del sufrimiento humano llevado al límite, así como en los mecanismos psicológicos que nos llevan a manifestar lo mejor y lo peor de nuestra especie. Pese a las circunstancias que fraguaron su obra, su aportación se caracteriza por un mensaje extraordinariamente positivo sobre nuestra capacidad para superar adversidades y construir una vida con sentido no sólo para nosotros mismos, sino para los demás.
Una de sus mayores aportaciones nace de un enunciado aparentemente simple pero profundamente revelador: la última de las libertades humanas, la libertad esencial, aquella que nadie nos puede arrebatar, es la de elegir nuestra actitud sean cuales sean las circunstancias que nos rodean, por difíciles, dolorosas, o complejas que sean tales circunstancias.

Álex Rovira